

Unidade Curricular	Intervenção Física e Psíquica	Área Científica	Terapia e Reabilitação
Licenciatura em	Gerontologia	Escola	Escola Superior de Saúde de Bragança
Ano Letivo	2023/2024	Ano Curricular	1
Tipo	Semestral	Semestre	2
Horas totais de trabalho	135	Horas de Contacto	T - - TP 30 PL 20 TC - S - E - OT 15 O -
Nível	1-1	Créditos ECTS	5.0
Código	9833-346-1203-00-23		

T - Ensino Teórico; TP - Teórico Prático; PL - Prático e Laboratorial; TC - Trabalho de Campo; S - Seminário; E - Estágio; OT - Orientação Tutoria; O - Outra

Nome(s) do(s) docente(s) Nuno Filipe do Nascimento Quiterio, Silvia Maria Fernandes Ala

Resultados da aprendizagem e competências

No fim da unidade curricular o aluno deve ser capaz de:

1. Compreender e enquadrar o desporto e atividades físicas para indivíduos idosos;
2. Compreender o contributo do exercício físico para a saúde e bem-estar dos idosos;
3. Desenvolver a capacidade de organização e intervenção em atividades físicas e desportivas para idosos;
4. Compreender o desenvolvimento pessoal como processo biopsicossocial de especialização, dentro do paradigma contextualista;
5. Compreender a biologia e a cultura como formadoras do funcionamento psicológico;
6. Identificar e compreender as manifestações normais e patológicas (modificações comportamentais e cognitivas) no decurso do ciclo vital;
7. Planificação e implementação de programas de ação promotores do envelhecimento ativo.

Pré-requisitos

Antes da unidade curricular o aluno deve ser capaz de:
Nenhum

Conteúdo da unidade curricular

1. O Envelhecimento: breve introdução
2. Prescrição de um programa de atividade física para idosos
3. Atividade física no Idoso
4. Intervenção Psicológica na Velhice – Comportamento e adaptação
5. Psicologia da velhice: O funcionamento cognitivo na velhice
6. Neuroplasticidade: variáveis moduladoras do funcionamento cognitivo na velhice
7. Estimulação e reabilitação: programas de treino cognitivo

Conteúdo da unidade curricular (versão detalhada)

1. O Envelhecimento: breve introdução
2. Prescrição de um programa de atividade física para idosos
3. Atividade física no Idoso
4. Intervenção Psicológica na Velhice – Comportamento e adaptação
5. Psicologia da velhice: O funcionamento cognitivo na velhice
 - Orientação; Atenção; Memória; Linguagem;
 - Habilidades visuo-construtivas, visuo-percetivas e visuo-espaciais;
 - Velocidade de processamento e funções executivas;
6. Neuroplasticidade: variáveis moduladoras do funcionamento cognitivo na velhice
7. Estimulação e reabilitação: programas de treino cognitivo

Bibliografia recomendada

1. Spirduso, W. W. (2005). Dimensões Físicas do Envelhecimento. São Paulo: Manole.
2. Bermejo García, L. (2010). Envejecimiento activo y actividad socioeducativas con personas mayores. Madrid: Panamericana.
3. Paúl, M. C. , & Ribeiro, O. (2011). Manual de Envelhecimento Activo. Lisboa: Lidel.
4. Busse, E. W. , & Blazer, D. G. (1999). Psiquiatria geriátrica. Porto Alegre: Artmed.
5. Fernández-Ballesteros, R. (2009). Psicogerontologia. Madrid: Pirâmide.

Métodos de ensino e de aprendizagem

Aulas teóricas: método expositivo e reflexivo. Aulas de orientação tutoria: orientação para a realização de trabalhos de grupo (revisão bibliográfica e um programa de intervenção e posterior apresentação em contexto de sala de aula). Período não presencial: estudo individual e/ou em grupo, tendo por suporte textos e bibliografia fornecida.

Alternativas de avaliação

1. Avaliação contínua - (Ordinário, Trabalhador) (Final)
 - Discussão de Trabalhos - 30% (Trabalho de revisão teórica sobre temas/problemas no âmbito do programa da UC)
 - Projetos - 30% (Elaboração de um programa de treino cognitivo: estimulação e reabilitação)
 - Exame Final Escrito - 40% (Exame final)
2. Exame final escrito - (Ordinário, Trabalhador) (Recurso, Especial)

Língua em que é ministrada

1. Português
2. Português, com apoio em inglês para alunos estrangeiros

Validação Eletrónica

Nuno Filipe do Nascimento Quiterio, Silvia Maria Fernandes Ala	Andre Filipe Morais Pinto Novo	Luis Migue Fernandes Nascimento	Adília Maria Pires da Silva Fernandes
12-04-2024	10-05-2024	10-05-2024	10-05-2024