



FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA
PROGRAMA DE DISCIPLINA



CÓDIGO: EF611

FEF

NOME: PROCESSO DE ENVELHECIMENTO E EDUCAÇÃO FÍSICA

OF:S-2 T:003 P:000 L:001 O:000 D:000 HS:004 SL:004 C:004 AV:N EX:S FM:75%
Pré-Req.: AA450/ AA200

Ementa:

Estudo do processo do envelhecimento, elaboração e desenvolvimento de programas específicos para essa fase da vida.

Objetivos:

Caracterização do indivíduo em relação ao processo de envelhecimento. As mudanças corporais resultantes do amadurecimento anátomo-fisiológico, dos conflitos emocionais e das imposições sociais que envolvem o processo de envelhecimento. Utilização dos conteúdos da Educação Física, considerando as questões discutidas teoricamente.

Estratégias:

Aulas Teórico/Práticas, com textos básicos sobre o conteúdo que será ministrado nas aulas.

Conteúdo Programático:

1. Aspectos Demográficos do Envelhecimento.
2. Sociedade e Política: a cidadania (aposentadoria, proventos, saúde e investimento)
3. Mudanças de Comportamento e Cultura: Universidade da 3ª Idade.
4. Aspectos Biológicos do Envelhecimento (alterações fisiológicas, hormonais e metabólicas).
5. Protocolos de Avaliação e Prescrições de Exercícios para Idosos.

CrITÉRIOS de Avaliação:

- Participação, Interesse e Frequência;
- Prova Escrita 1º e 2º módulos dos Conhecimentos Teóricos e Avaliações dos Trabalhos Práticos realizados pelos alunos e dos relatórios das atividades desenvolvidas na disciplina.

Bibliografia:

BÁSICA

AMERICAM COLLEGE SPORTS AND MEDICINE (ACSM). *Diretrizes da ACSM para os Testes de Esforço e sua Prescrição*. 6ª edição, Ed. Guanabara Koogan, 2003.

CACHIONE, M. *Quem Educa os Idosos? Um Estudo Sobre Professores de Universidade da Terceira Idade*. Ed. Alínea, 2003.

CAMARANO, A. A.; KANSO, S., LEITÃO E MELLO, J., *Como Vive o Idoso Brasileiro? OS NOVOS IDOSOS BRASILEIROS. Muito Além dos 60?* IPEA. Cap. 1, p. 25-76, 2007.

CAMARANO, A. A. *Envelhecimento da População Brasileira: Uma Contribuição Demográfica*. In: *Tratado de Geriatria e Gerontologia*. Cap. 6, p. 58-71, 2006.

FARINATTI, P. T. V. *Teorias Biológicas do Envelhecimento: Do Genético ao Estocástico*. Rev. Bras. Med. Esporte, v.8, n.4, p.129-138, jul/ago, 2002.

McARDLE, W. D.; KATCH, F. I., KATCH, V. L., *Fisiologia do Exercício: Energia, Nutrição e Desempenho Humano*. Rio de Janeiro, Guanabara Koogan, 5ª ed. 2003.

MATSUDO, S., *Avaliação do Idoso: Física & Funcional*. Londrina, Paraná, Ed. Midiograf, 2000.

Última revisão: julho de 2012



FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA
PROGRAMA DE DISCIPLINA



CÓDIGO: EF611

FEF

NOME: PROCESSO DE ENVELHECIMENTO E EDUCAÇÃO FÍSICA

- MATSUDO, S. *Envelhecimento e Atividade Física*. Ed. Midiograf, 2001.
- MATSUDO, V. K. R. *Testes em Ciências do Esporte*. Ed. Gráficos Buriti, 1998.
- PAPALÉO NETTO, M. *O Estudo da Velhice no Séc. XX: Histórico, Definição do Campo e Termos Básicos*. In: *Tratado de Geriatria e Gerontologia*. Cap. 1, p. 2-12, 2006.
site: www.saudetotal.com.br e www.saudeemmovimento.com.br
- SPIRDUSO, W. *Dimensões físicas do Envelhecimento*. 1ª. ed. Sao Paulo, Manole, 2005.
- COMPLEMENTAR
- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ACSM). *Programa de Condicionamento Físico da ACSM*. Editora Manole, 2ª Edição, 1999.
- CARVALHO, R. B. C.; BARBOSA, R.M.S.P. *O Envelhecimento e a Atividade Física*. In: *Atividade Física para Pessoas com Necessidades Especiais: Experiência e Intervenções Pedagógicas*. Cap. 8, p. 81-92, 2003.
- P. P. GEIS, RUBÍ, M.C., *Terceira Idade: Atividades Criativas e Recursos Práticos*. Editora Artmed, 1ª Edição, 2003.
- W. JACOB Fº, *Aspectos Anátomo-Fisiológicos do Envelhecimento. A terceira Idade*. Sesc ano VI, nº 10, São Paulo, Julho, 1995.
- E. MARQUES Fº, *Atividade Física no Processo de Envelhecimento. A terceira Idade*. Sesc ano VI, nº 10, São Paulo, Julho, 1995.
- G. Z. MAZO, *Universidade para Terceira Idade: Percorrendo Novos Caminhos*. Santa Maria, RGS, Gráfica Novaprova, 1998.
- M. V. NAHAS, *Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida*. Londrina, Paraná, Ed. Midiograf, 2001.
- R. OTTO, *Exercícios Físicos para 3ª. Idade*. Ed. Manole, 1987.
- A. PIMENTA, MOREIRA, A., FERRAZ, L., LAFUENTE, J., *Impotência Sexual na 2ª Metade da Vida: Terapêutica Médica*. Acta Urol Port, 7-4: 61-68, 1990.
- J. PISCOPO, *Indicações e Contra Indicações de Exercícios e Atividade para Pessoas Idosas*. Cadernos de 3ª Idade. SESC/São Paulo, v.9, p.35-41, 1992.
- M. L. POLLOCK, et al. *Prescrevendo Exercícios para os Aparentemente Saudáveis*. In: *Exercícios na Saúde e na Doença*. Rio de Janeiro, RJ., Medsi, cap.3, p.251/306, 1984.
- M. A. PRADO, *Medicina Orto-Molecular e Geriatria. A Terceira Idade*, SESC ano VI, nº 10, São Paulo, Julho, 1995.
- V. RASO, ANDRADE, E. L., MATSUDO, S. M., MATSUDO, V. K. R., *Exercício Aeróbio ou de Força Muscular Melhora as Variáveis da Aptidão Física Relacionadas à Saúde em Mulheres Idosas?* Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. Londrina, v. 2, N. 3, pg. 36-49, 1997.
- Y. WAGORN, et al. *Manual de Ginástica e Bem Estar para a 3ª Idade*. Ed. Marco Zero, 1992.
- A. S. ZAGO, GOBBI, S., *Valores Normativos da Aptidão Funcional de Mulheres de 60 a 70 Anos*. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, v.11, n.2, p.77-86, junho de 2003.