



**FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
PROGRAMA DE DISCIPLINA**



**CÓDIGO: MH208**

**NOME: MOTRICIDADE HUMANA FASE ADULTA E TERCEIRA IDADE**

**OF:S-5 T:02 P:01 L:00 O:00 D:00 E:00 HS:03 SL:03 C:03 EX:S**

**Ementa:**

Características na fase adulta e terceira idade em relação ao ciclo da vida. Estudo das transformações anátomo-fisiológicas decorrentes da faixa etária e suas relações com ecossistema e cultura. Estágio supervisionado e desenvolvimento de programas de atividade física.

**Objetivos:**

Utilização dos conteúdos da Educação Física, considerando as questões discutidas teoricamente.

**Conteúdo programático:**

1. Processos de adaptações humana no Adulto e no Envelhecimento:
  - 1.1. Processos Anatômicos
  - 1.2. Processos Fisiológicos
  - 1.3. A Corporeidade no Idoso
2. Mudanças de Comportamento e Cultura: Universidade da 3ª Idade
3. Sociedade e Política: a cidadania (aposentadoria, proventos, saúde e investimento)
4. Características e a prática da atividade física em indivíduos saudáveis:
  - Na gravidez e pós-parto
  - Na meia-idade (entre 45-65 anos)
  - No climatério e menopausa
  - Na terceira idade
5. Características e a prática da atividade física em portadores de patologias:
  - Cardiopatias
  - Hipertensão arterial
  - Dislipidemias
  - Diabetes
  - Obesidade
  - Enfermidades ósteo-articulares degenerativas
6. Visitas a centros de desenvolvimento de programas de atividades físicas para adultos e idosos (Academia, SESC, CVI, Asilo de Velhinhos)
7. Elaboração e prescrição de exercícios para Adultos e Idosos.

**Estratégias:**

Aulas teóricas; Aulas teórico-práticas; Estudos de textos e discussões (seminários)

**Crítérios de avaliação:**

Serão considerados para avaliar os alunos o interesse, participação nas discussões propostas, participação nos seminários, duas provas e relatórios de visita.

**Bibliografia:**

J.V.BASMAJIAN, *Terapêutica por exercícios*. 3ª Edição, Manole, São Paulo/SP, 1980.  
S.N.BLAIR, PAINTER, P., PATE, R.R., SMITH, L.K., TAYLOR, C.B., *Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. American College of Sports Medicine. Philadelphia, Lea & Febiger, 1988.



## FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA PROGRAMA DE DISCIPLINA



CÓDIGO: MH208

NOME: MOTRICIDADE HUMANA FASE ADULTA E TERCEIRA IDADE

- M. CACHIONE, *Envelhecimento Bem-Sucedido e Participação numa Universidade para Terceira Idade: a Experiência dos Alunos da Universidade São Francisco*. Faculdade Educação, Universidade Estadual de Campinas, Dissertação (Mestrado), 1998.
- M.P.T. CHACON, *Adaptações Cárdio-Respiratórias Induzidas pelo Treinamento Físico Aeróbio em Homens na Faixa Etária de 46 a 60 Anos: Estudo Longitudinal e Transversal*. Campinas, Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Dissertação (Mestrado), 161 p 1993.
- M.P.T. CHACON-MIKAHIL, *Estudo da Variabilidade da Frequência Cardíaca nos Domínios do Tempo e da Frequência Antes e Após o Treinamento Físico Aeróbio em Homens de Meia-Idade*. Campinas, Instituto de Biologia, Universidade Estadual de Campinas, Tese (Doutorado), 196p, 1998.
- G.G. DEBERT, *Pressupostos da Reflexão Antropológica Sobre a Velhice: Textos Didáticos - Antropologia e Velhice*. IFCH/UNICAMP, n.13, março de 1994.
- G.G. DEBERT, *A Invenção da Terceira Idade e a Rearticulação de Formas de Consumo e Demandas Políticas*. Revista Brasileira de Ciências Sociais, v.12, n.34, 1997.
- V.A.M. FORTI, *Adaptações Cárdio-Respiratórias ao Treinamento Físico Aeróbio em Mulheres na Menopausa: Estudo Longitudinal e Transversal*. Campinas, Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Dissertação (Mestrado), 149 p., 1993.
- A.P. FRAIMAN, *O Significado da Alimentação para o Idoso*. Cadernos de 3ª Idade, SESC/São Paulo, v.11, p.15-19, 1993.
- L. GALLO JR., et al. *Atividade Física: “Remédio” Cientificamente Comprovado? A Terceira Idade*, Sesc/São Paulo, ano VI, v. 10, p.34-43, 1995.
- J.A. GAIARSA, *Como enfrentar a Velhice*. Ícone Editora, São Paulo, 1986.
- R. HARRIS, FRANKEL, L.J., *Guide to Fitness after 50*. New York, Prenun Press, 1977.
- W. JACOB F<sup>O</sup>, *Aspéctos Anátomo-Fisiológicos do Envelhecimento. A terceira Idade*. SESC ano VI, nº 10, São Paulo, Julho, 1995.
- A. LOWEN, *Exercícios de Bioenergética*. Ed. Summus, 1982.
- E. MARQUES F<sup>O</sup>, *Atividade Física no Processo de Envelhecimento. A terceira Idade*, SESC ano VI, nº 10, São Paulo, Julho, 1995.
- S. MATSUDO, *Exercícios e Envelhecimento*. Coletânea de Assuntos Celafiscs, 1994.
- R. OTTO, *Exercícios Físicos para 3ª Idade*. Ed. Manole, 1987.
- 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.
- M.A. SALGADO, *Envelhecimento, um Desafio para a Sociedade*. Cadernos de 3ª Idade. SESC/São Paulo, v.1, p.4-8, 1988.
- Y. WAGORN et al., *Manual de Ginástica e Bem Estar para a 3ª Idade*. Ed. Marco Zero, 1992.
- N.K. WENGER, HELLERSTEIN, H.K. *Rehabilitation of the Coronary Patient*. 2ª ed., John Wiley & Sons, New York, 1984.