



PROGRAMA DE DISCIPLINA

| |
|---|
| DISCIPLINA: EF 611 PROCESSO DE ENVELHECIMENTO E EDUCAÇÃO FÍSICA |
| PROFESSOR RESPONSÁVEL: |
| 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. |
| PROGRAMA: <ul style="list-style-type: none">• Processos de adaptação humana no Envelhecimento.<ul style="list-style-type: none">. Aspectos demográficos do Envelhecimento/ classes funcionais/ Fragilidade.. Alterações cardiovasculares e neuromusculares no envelhecimento.. Alterações hormonais com o envelhecimento e menopausa. Imunossenescência.. Prescrição de treinamento físico em idosos (treinamento aeróbio, com pesos, concorrente e funcional).. Protocolos de avaliação funcional do idoso.• Mudanças de Comportamento e Cultura: Universidade da 3ª Idade.<ul style="list-style-type: none">. Universidade da Terceira Idade e outras vivências para grupos de Idosos (ex. Sesc).. Violência na velhice.. Sexualidade na velhice.• Sociedade e Política: a cidadania (aposentadoria, proventos, saúde e investimento).<ul style="list-style-type: none">. Estatuto do Idoso e Políticas Públicas (aposentadoria e saúde).• Elaboração e prescrição de exercícios para pessoas que estão envelhecendo.<ul style="list-style-type: none">. Prescrição de exercícios em diferentes classes funcionais. |
| REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS: Bibliografia básica: <ol style="list-style-type: none">1. AMERICAM COLLEGE SPORTS AND MEDICINE (ACSM). Diretrizes da ACSM para os testes de esforço e sua prescrição. 6ª edição, Ed. Guanabara Koogan, 2003.2. CACHIONE, M. Quem educa os idosos?. Um estudo sobre professores de Universidade da Terceira Idade. Ed. Alínea, 2003.3. 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, 2007.4. CAMARANO, A. A. Envelhecimento da População Brasileira: Uma contribuição demográfica. In: Tratado de Geriatria e Gerontologia. Cap. 6, p. 58-71, 2006.5. McARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 5ª ed. 2003.6. MATSUDO, S. Avaliação do Idoso: Física & Funcional. Londrina/Paraná, Ed. Midiograf, 2000.7. MATSUDO, S. Envelhecimento e Atividade Física, Ed. Midiograf, 2001.8. MATSUDO, V.K.R. Testes em Ciências do Esporte, Ed. Gráficos Buriti, 1998.9. Okuma, S. S. Cuidados com o corpo: um modelo pedagógico de Educação Física para Idosos. In: Tratado de Geriatria e Gerontologia. Cap. 134, p. 1092-1100, 2004.10. 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.

11. SANTARÉM, J.M. Exercícios Resistidos. site www.saudetotal.com.br
12. www.saudeemmovimento.com.br
13. SPIRDUSO, W. Dimensões físicas do Envelhecimento. 1. ed. Sao Paulo: Manole, 2005.

Bibliografia complementar:

14. American College of Sports Medicine (ACSM). Programa de Condicionamento Físico da ACSM. Editora Manole, 2ª Edição, 1999.
15. CACHIONE, M. Universidade da Terceira Idade: das origens a experiência brasileira. In: Velhice e Sociedade, Ed. Papirus, 1999.
16. 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.
17. Chacon-Mikahil, M. P. T. 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, 1998. Tese (Doutorado).
18. 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.
19. Forti, V. A. M. Influência do treinamento físico aeróbio sobre as respostas cardiovasculares e respiratórias em mulheres na menopausa com e sem terapia de reposição hormonal. Campinas, Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, 1999. Tese (Doutorado).
20. Geis, P.P. Atividade Física e Saúde na Terceira Idade: Teoria e Prática. Editora Artmed, 5ª Edição, 2003.
21. Geis, P.P; Rubí, M.C. Terceira Idade: Atividades Criativas e Recursos Práticos. Editora Artmed, 1ª Edição, 2003.
22. JACOB F^O, W. Aspectos Anátomo-Fisiológicos do Envelhecimento. A terceira Idade, Sesc ano VI, n^o 10, São Paulo, Julho, 1995.
23. MARQUES F^O, E. Atividade Física no Processo de Envelhecimento. A terceira Idade, Sesc ano VI, n^o 10, São Paulo, Julho, 1995.
24. MAZO, G. Z. Universidade para Terceira Idade: percorrendo novos caminhos. Santa Maria,RGS, Gráfica Novaprova, 1998.
25. NAHAS, M.V. Atividade física, saúde e qualidade de vida. Londrina/Paraná, Ed. Midiograf, 2001.
26. OTTO, R. Exercícios Físicos para 3a. Idade. Ed. Manole, 1987.
27. PIMENTA A, MOREIRA A, FERRAZ L, LAFUENTE J - Impotência sexual na 2ª metade da vida: terapêutica médica - Acta Urol Port, 7-4: 61-68,1990.
28. PISCOPO, J. Indicações e contra indicações de exercícios e atividade para pessoas idosas. Cadernos de 3a Idade. SESC/São Paulo, v.9, p.35-41, 1992.
29. POLLOCK, M. L., 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.
30. PRADO, M.A. Medicina Orto-Molecular e Geriatria. A terceira Idade, Sesc ano VI, n^o 10, São Paulo, Julho, 1995.
31. RASO, V.; 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.
32. WAGORN, Y., et al. Manual de Ginástica e bem estar para a 3a. Idade. Ed. Marco Zero, 1992.
33. ZAGO, A. S.; 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.

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO:

- Participação, Interesse e Frequência;
- Avaliação Escrita I (Conhecimentos Teóricos)
- Avaliação II: Trabalhos práticos realizados em grupos
- Média = $\frac{\text{Avaliação I} + \text{Avaliação II}}{2} \geq 5,0$

- Exame = prova escrita (conhecimento teórico)