

PROGRAMA DE DISCIPLINA

DISCIPLINA: EF703 PROCESSO DE ENVELHECIMENTO E EDUCAÇÃO FÍSICA					
PROFESSOR RESPONSÁVEL:					
HORAS SEMANAIS:					
Teóricas	Práticas	Laboratório	Orientação	Distância	
30	15	0	0	0	
Estudo em Casa	Sala de Aula	Prática de Extensão	Orientação de Extensão		
0	60	15	0		
Nº semanas	Carga horária total	Créditos	Exame	Frequência	Aprovação
15	60	4	SIM	>=75%	SIM
EMENTA: Estudo do processo de envelhecimento, elaboração e desenvolvimento de programas específicos para essa fase da vida nos diferentes campos de atuação do profissional de educação física.					
OBJETIVOS:					
<ul style="list-style-type: none"> • Fornecer embasamento teórico e prático da caracterização do indivíduo em relação ao processo de envelhecimento; • Conhecer sobre as mudanças corporais resultantes do amadurecimento anátomo-fisiológico, dos conflitos emocionais e das imposições sociais que envolvem o processo de envelhecimento; • Prescrever exercícios físicos para idosos, para que o profissional de educação física atue na promoção da saúde de forma ética junto à esta população. 					

PROGRAMA:

Processos de adaptação humana no Envelhecimento e efeitos do exercício físico na prevenção e tratamento não farmacológico das alterações decorrentes do envelhecimento:

1. Aspectos demográficos do Envelhecimento;
2. Classes funcionais e Síndrome da Fragilidade do Idoso;
3. Protocolos de Avaliação Funcional em idosos;
4. Alterações Neuromusculares no envelhecimento e Resistência anabólica;
5. Alterações fisiológicas com o envelhecimento no Sistema Cardiovascular e os Riscos e benefícios do exercício;
6. Alterações hormonais com o envelhecimento e menopausa;
7. Cognição, Doenças Neurodegenerativas e Envelhecimento;
8. Sistema Digestório, nutrição e envelhecimento;
9. Imunossenescência e inflamação senil.

Sociedade e Política: a cidadania (aposentadoria, proventos e saúde):

1. Estatuto do Idoso e Constituição Brasileira;
2. Universidade para terceira idade: UniverIDADE.

Elaboração e prescrição de exercícios para pessoas que estão envelhecendo:

1. Prescrição de treinamento físico em idosos e prática Esporte adaptado para os idosos;
2. Prescrição de treinamento físico funcional e outras atividades físicas para os idosos.

BIBLIOGRAFIA BÁSICA:

American College of Sports Medicine, Chodzko-Zajko W. J., Proctor D. N., Fiatarone Singh M. A., Minson C. T., Nigg C. R., Salem G. J., Skinner J. S.. American college sports and medicine (ACSM) Position Stand. Exercise and Physical Activity for Older Adults. Position Stand. Med Sci Sports Exerc. 2009 Jul; 41(7):1510-30.

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

VIANA DE FREITAS, E. & P. Y. L. Tratado de Geriatria e Gerontologia. 3ª Edição. Ed. Guanabara Koogan, 2013.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e prescrição de exercícios. 8ª ed. Rio de Janeiro, Guanabara Koogan, 2011.

McARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 7ª ed. 2011.

MATSUDO, S. Envelhecimento e Atividade Física, Ed. Midiograf, 2001.

SPIRDUSO, W. Dimensões físicas do Envelhecimento. 1ª ed. Sao Paulo: Manole, 2005.

TAYLOR, Albert W; JOHNSON, Mitchel. Fisiologia do Exercício na Terceira Idade. 1ª ed. Editora Manole. 2015.

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO:

- Participação, Interesse e Frequência;
- Avaliação Escrita I (Conhecimentos Teóricos)
- Avaliação II: Trabalhos práticos realizados em grupos
- Média = Avaliação I + Avaliação II $\geq 5,0$
- Exame = prova escrita (conhecimento teórico)