

PROGRAMA DE DISCIPLINA

DISCIPLINA: EF611 - PROCESSO DE ENVELHECIMENTO E EDUCAÇÃO FÍSICA
PROFESSOR RESPONSÁVEL: Profa. Dra. Cláudia Regina Cavaglieri
EMENTA: <ul style="list-style-type: none">• Estudo do processo do envelhecimento, elaboração e desenvolvimento de programas específicos para essa fase da vida.
OBJETIVOS: <ul style="list-style-type: none">• Caracterização do indivíduo em relação ao processo de envelhecimento. As mudanças corporais resultantes do amadurecimento anatomo-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.• Aspectos demográficos do Envelhecimento/ classes funcionais/ Síndrome da Fragilidade.• Alterações cardiovasculares e neuromusculares no envelhecimento.• Alterações hormonais com o envelhecimento e menopausa.• Alterações neuromusculares com o envelhecimento e atrofia muscular.• Alterações não cognitivas no envelhecimento.• Imunossenescência e inflamação senil.• Protocolos de avaliação funcional do idoso.• Prescrição de treinamento físico em idosos (treinamento aeróbio, com pesos, concorrente e funcional e outros)• Mudanças de Comportamento e Cultura: Universidade da 3a Idade. Universidade da Terceira Idade e outras vivências para grupos de Idosos (ex. Sesc).• Sexualidade na velhice.• Sociedade e Política: a cidadania (aposentadoria, proventos, saúde e investimento).• Estatuto do Idoso e Políticas Públicas (aposentadoria e saúde).• Elaboração e prescrição de exercícios para pessoas que estão envelhecendo. . Prescrição de exercícios em diferentes classes funcionais.
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS: Referências básicas: <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. 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, 2006.3. MATSUDO, S. Avaliação do Idoso: Física & Funcional. Londrina/Paraná, Ed. Midiograf, 2000. Referências Complementares: <ol style="list-style-type: none">1. 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, 2007.2. MATSUDO, S. Envelhecimento e Atividade Física, Ed. Midiograf, 2001.3. SPIRDUSO, W. Dimensões físicas do Envelhecimento. 1. ed. Sao Paulo: Manole, 2005.4. American College of Sports Medicine (ACSM). Programa de Condicionamento Físico da ACSM. Editora Manole, 2a Edição, 1999.5. 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.

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)