

DISCIPLINA EXERCÍCIO FÍSICO E ENVELHECIMENTO HUMANO

Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano e Reabilitação - Instituto de Saúde e Sociedade - UNIFESP
Pró-reitoria de Pós-Graduação e Pesquisa, Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP)

Nome:	Disciplina Exercício Físico e Envelhecimento Humano
Programa:	Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano e Reabilitação - Instituto de Saúde e Sociedade - UNIFESP
Responsável Disciplina:	Joao Paulo Botero
Colaboradores:	

Detalhes da disciplina

Código: 526

Carga horária: 45 horas (45h teóricas, 0h prática, 0h de atividades extras)

Créditos: 3

Requisitos / Critérios de ingresso: Alunos regularmente matriculados no programa de Pós Graduação em Ciências do Movimento Humano e Reabilitação. Vagas: 15. Alunos Especiais: Vagas: 3.

Ementa do curso: Aprofundamento dos aspectos fisiológicos do processo de envelhecimento humano. Doenças crônico-degenerativas e o processo de envelhecimento. Atividade física, exercício físico, aptidão física para idosos: conceito, conteúdo, medidas de avaliação e prescrição de exercício físico para idosos. Planejamento e metodologia do ensino da atividade física para idosos.

Bibliografia: 1- Botero JP, Shiguemoto GE, Prestes J, Marin CT, Do Prado WL, Pontes CS, Guerra RL, Ferreira FC, Baldissera V, Perez SE. Effects of long-term periodized resistance training on body composition, leptin, resistin and muscle strength in elderly post-menopausal women. *J Sports Med Phys Fitness*. 2013 Jun;53(3):289-94 2- ACSM. AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Exercise and Physical Activity for Older Adults. *Medicine Science of Sports and Exercise*. v. 41, n. 7, p. 1510-1530, 2009. 3- LANG, T et al. Sarcopenia: etiology, clinical consequences, intervention, and assessment. *Osteoporos Int*, 2010. 4- Stewart VH, Saunders DH, Greig CA. Responsiveness of muscle size and strength to physical training in very elderly people: a systematic review. *Scand J Med Sci Sports*. 2014. 5- Spirduso, W.W. Dimensões físicas do envelhecimento. Barueri, São Paulo: Manole, 2005. 6- Fragala MS, Fukuda DH, Stout JR, Townsend JR, Emerson NS, Boone CH, Beyer KS, Oliveira LP, Hoffman JR. Muscle quality index improves with resistance exercise training in older adults. *Exp Gerontol*. 2014 May;53:1-6 7- RIKLI, R. E. e JONES, C. J. Development and validation of functional fitness test for communityresiding older adults. *Jornal of Aging and Physical Activity*. 7 (2): 1999:129-181.