

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)

Código da disciplina:	526
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
Cronograma de criação:	Disciplinas - 2º Semestre 2024
Responsável Disciplina:	Joao Paulo Botero
Colaboradores:	

Detalhes da disciplina

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. Journal of Aging and Physical Activity. 7 (2): 1999:129-181.

E-mail do programa: cmhr.bs@unifesp.br

E-mail do docente responsável: jpbotero@unifesp.br

Detalhes da oferta

Vagas: 15

Período: 25/09/2024 a 27/11/2024

Modalidade: Híbrido

Modalidade: quarta das 8h às 12h

Idioma:

- Português

Local: Centro Histórico

Cursos participantes:

- Ciências do Movimento Humano e Reabilitação (Mestrado) (Opcional)
- Ciências do Movimento Humano e Reabilitação (Doutorado) (Opcional)
- Ciências do Movimento Humano e Reabilitação (Pós-doutorado) (Opcional)