

Título	Exercício Físico e Envelhecimento Humano
Nível	Mestrado e Doutorado
Carga Horária	45
Créditos	3
Ementa	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.
Objetivo	Conhecer e analisar os aspectos fisiológicos do processo de envelhecimento humano, as doenças crônico-degenerativas e suas implicações na prática de atividade física no idoso bem como analisar o conceito de atividade física, exercício físico e aptidão física, seus conteúdos, avaliação e prescrição de exercício físico para idosos. Analisar o planejamento e metodologia do ensino e de programas de atividade física para idosos.
Referencias	<ol style="list-style-type: none"> 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 systematicreview. 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- Shepard, R. J. Envelhecimento, Aatividade Física e Saúde. Ed. Phorte, 2003 8- Farinatti, P. T. V. Envelhecimento Promoção da Saúde e Exercício. Ed. Manole, São Paulo, 2008 9- FREITAS, et al. Tratado de Geriatria e Gerontologia. Editora Guanabara, Rio de Janeiro 2002. 10- 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.
Docentes Envolvidos	Joao Paulo Botero