



UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA



FICHA DE COMPONENTE CURRICULAR

CÓDIGO:	COMPONENTE CURRICULAR: Tópicos em Saúde - Exercício e Envelhecimento	
UNIDADE ACADÊMICA OFERTANTE: FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA		SIGLA: FAEFI
CH TOTAL TEÓRICA: 15 horas	CH TOTAL PRÁTICA: 15 horas	CH TOTAL: 30 horas

1. OBJETIVOS

Objetivo Geral: Capacitar o aluno a planejar e orientar o exercício físico relacionado ao envelhecimento e ao idoso.

Objetivos específicos:

- Despertar o interesse para o conhecimento do processo de envelhecimento como forma de garantir maior qualidade de vida na velhice;
- Conhecer a importância de um enfoque multidisciplinar em relação à prática de atividade física e os sujeitos do processo de envelhecimento;
- Preparar os alunos para o envelhecimento saudável – próprio e coletivo.

2. EMENTA

Noção de envelhecimento pelo estudo biológico, psicológico e sociológico dos seres humanos, transcendendo os subsídios científicos e técnicos de outras especialidades afins, numa perspectiva multidimensional e interdisciplinar. Aborda a visão de conhecimento e preparação para o envelhecimento bem como a importância das relações intergeracionais. A importância do estilo e da qualidade de vida proporcionado pela prática do exercício físico.

3. PROGRAMA

- Envelhecimento mundial e brasileiro, transformações e mudanças
- Avaliação do Idoso
- Envelhecimento do sistema fisiológico:
 - o Sistema endócrino
 - o Sistema respiratório
 - o Sistema cardiovascular

- o Sistema nervoso
 - o Sistema ósseo
 - o Sistema muscular
- Principais enfermidades:
 - o Diabetes
 - o Dislipidemias e obesidade
 - o Hipertensão e arterosclerose
 - o Osteoporose e osteoartrite
 - o Transtornos cognitivos e depressão
- Exercício físico e idoso
 - o Exercícios de força para o idoso
 - o Exercício aeróbico para o idoso
 - o Exercícios de equilíbrio para o idoso
 - o Pilates para o idoso
 - o Exercício de flexibilidade para o idoso
 - o Treinamento funcional para o idoso
 - o Dinâmicas gerais de atividades físicas para o idoso.

4. BIBLIOGRAFIA BÁSICA

DIOGO M. J; NERI A.L; CACHIONI M. **Saúde e qualidade de vida na velhice**. Campinas: Alínea, 2004.

LITVOC, J; BRITO F. **Envelhecimento**: prevenção e promoção da saúde. São Paulo: Editora Atheneu, 2004.

MATSUDO, S. M. **Avaliação do idoso**: física e funcional. Londrina: Midiograf, 2000. p. 9- 125.

5. BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

BRASIL. Ministério da Saúde. Lei n. 10.741 de 01 de outubro de 2003. **Estatuto do Idoso**. Luís Inácio Lula da Silva. Disponível em <http://www.senado.gov.br/web/relatorios/destaques/2003057rf.pdf>

ECCLESTONE, N.; JONES, J. Diretrizes curriculares para preparação de instrutores de atividade física para idosos. **Journal of aging and physical activity**, [S.l], v.12, p.467-479, 2004. Traduzido Sebastião Gobbi, Suely dos Santos e Lilian Teresa Bucken Gobbi.

MAZO, G. Z.; LOPES, M. A.; BENEDETTI, Tânia Bertoldo. **Atividade física e o idoso**: concepção gerontológica. Porto Alegre: Sulina, 2004.

SHEPHARD, R. J. **Envelhecimento, atividade física e saúde**. Trad. Maria Aparecida da Silva Pereira Araújo. São Paulo: Phorte, 2003.

_____ **Envelhecimento, atividade física e saúde.** São Paulo: Phorte, 2003.

6. **APROVAÇÃO**

Prof. Dr. Cristiano Lino Monteiro de Barros
Coordenador do Curso Educação Física

Prof. Dr. Marcos Seizo Kishi
Diretor da Faculdade de Educação Física e Fisioterapia



Documento assinado eletronicamente por **Cristiano Lino Monteiro de Barros, Coordenador(a)**, em 26/05/2022, às 14:24, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



Documento assinado eletronicamente por **Marcos Seizo Kishi, Diretor(a)**, em 30/05/2022, às 19:08, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site https://www.sei.ufu.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **3602176** e o código CRC **9D0D98A6**.