

Dimensões do Exercício Físico no envelhecimento	
4 créditos	Optativa
<p><b>Ementa:</b>            Disciplina de caráter teórico-prático que versará sobre o processo de envelhecimento humano e as recomendações para a prescrição do exercício físico para idosos, no sentido de discutir a funcionalidade com vistas na promoção, prevenção e intervenção frente ao processo de envelhecimento. Com base em evidências científicas buscar-se-á apontar os múltiplos aspectos biopsicossociais, que devem ser avaliados e considerados na elaboração de programas de exercícios físicos para idosos.</p>	
<p><b>Referências:</b>            ACSM e AHA. 2008. Physical activity guidelines for Americans: Be Active, Healthy and Happy. 2008.            ACSM, et al. 2009. Exercise and physical activity for older adults. 2009, Vols. 41(7):1510-30.            BAECHLE, Thomas R; WESTCOTT, Wayne L. Treinamento de Força para a Terceira Idade. – 2. ed. – Porto Alegre: Artmed, 2013.            FREITAS EV, Py L, NÉRI AL, CANÇADO FAX, GORZONI ML, ROCHA SM. Tratado de Geriatria e Gerontologia. Editora: Guanabara Koogan, 2016, p. 1252.            Ministério da Saúde. 2007. Envelhecimento e Saúde da Pessoa Idosa. s.l. : Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica., 2007.            OMS. 2015. Relatório Mundial de Envelhecimento e saúde. 2015.            VALE, R.; PERNAMBUCO, C.; DANTAS, E.H.M. Manual de Avaliação do Idoso. São Paulo: Ícone, 2015.</p>	