

COORDENAÇÃO DE EXTENSÃO, PESQUISA, PÓS-GRADUAÇÃO E CULTURA – CEPEC

PLANEJAMENTO DE CURSO DE EXTENSÃO

NOME DO CURSO: AVALIAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA E FUNCIONAL DE IDOSOS		PERÍODO DE VIGÊNCIA: 27/04 à 18/05	ANO: 2024/1
PROFESSOR (A) RESPONSÁVEL: Dr. Gederson Kardec Gomes			
CARGA HORÁRIA SEMESTRAL			
AULAS TEÓRICAS (PRESENCIAIS E/OU ONLINE)	ATIVIDADES EXTRACLASSE E/OU PRÁTICAS	CARGA HORÁRIA TOTAL	ENCONTROS SEMANAIS
4	Aulas práticas relacionado à temática da aula	40	2 presenciais 2 no ambiente virtual de aprendizagem

EMENTA

Conceituação do processo de envelhecimento, suas alterações morfofuncionais e fisiológicas. Avaliação física do idoso com o planejamento do treinamento de força e da capacidade aeróbia.

JUSTIFICATIVA

Com o envelhecimento entra-se em processo o declínio fisiológico, o que pode acarretar incapacidade funcional e levar o idoso a ter sérios problemas em sua vida cotidiana. Estudos demonstram que a prática de exercícios físicos pode interferir positivamente na sua prevenção. Assim, é importante que o profissional saiba utilizar a avaliação Física para descobrir as reais necessidades de cada pessoa idosa.

OBJETIVO GERAL – EXPECTATIVA DA APRENDIZAGEM

Proporcionar aos alunos uma visão mais ampla sobre as teorias e fatores que levam ao envelhecimento e suas consequências gerais. Ampliar as habilidades para avaliação física de pessoas idosas. Trabalhar e contextualizar as modificações sistêmicas tais como, as fisiológicas, osteomusculares, cardiovasculares e respiratórias. Analisar, selecionar e organizar atividades neuromotoras adequadas aos objetivos necessários a serem atingidos pela pessoa idosa.

CURSOS VINCULADOS

Profissionais e Acadêmicos de Educação Física, Fisioterapia, Medicina, Nutrição, Psicologia e profissionais que trabalham com atividade física e saúde.

CRONOGRAMA DE ATIVIDADES

DATA E HORÁRIO	CONTEÚDO/TEMA	ATIVIDADE/AVALIAÇÃO
27/04 (08h – 18h) assíncrono	Conceitos do Envelhecimento: biológico, sociológico e comum sobre o envelhecimento e as principais teorias do envelhecimento. As projeções e consequências do envelhecimento no impacto social, econômico e pessoal no Brasil.	Tema em ambiente virtual de aprendizagem por meio de artigos e material disponibilizado pelo professor
04/05 (08h – 18h) assíncrono	As principais mudanças ocorridas no organismo em função do processo do envelhecimento. Analisar as alterações no sistema osteomuscular: força e massa muscular. As perdas nas articulações e cartilagens em função do desgaste pelo envelhecimento. As modificações cardiovasculares, respiratórias e hormonais oriundas do envelhecimento.	Tema em ambiente virtual de aprendizagem por meio de artigos e material disponibilizado pelo professor
11/05 (08h – 18h)	Utilização da anamnese e testes aplicados a terceira idade para organizar e aplicar os testes em pessoas idosas.	Aula presencial
18/05 (08h – 18h)	Testes em idosos sobre os componentes neuromusculares, força e capacidade aeróbia, através de baterias específicas para terceira idade.	Aula presencial

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1 AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição. 10. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2018. E-book. Disponível em <<https://integrada.minhabiblioteca.com.br>>.

- 2 LANCHA JUNIOR, A. H.; LANCHA, L. O. P. Avaliação e prescrição de exercícios físicos: normas e diretrizes. Barueri: Manole, 2016. E-book. Disponível em <<https://integrada.minhabiblioteca.com.br>>.
- 3 MILLER, T. Guia prático para avaliações do condicionamento físico. 1. ed. São Paulo: Manole, 2015. E-book. Disponível em <<https://integrada.minhabiblioteca.com.br>>.
- 4 Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho humano. Disponível em <https://periodicos.ufsc.br/index.php/rbcdh>
- 5 AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Manual do ACSM para avaliação da aptidão física relacionada à saúde. 3. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011. E-book. Disponível em <<https://integrada.minhabiblioteca.com.br>>.
- 6 HEYWARD, V. H. Avaliação física e prescrição de exercício. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2011. E-book. Disponível em <<https://integrada.minhabiblioteca.com.br>>.
- 7 NATIONAL STRENGTH AND CONDITIONING ASSOCIATION. Guia de condicionamento físico: diretrizes para elaboração de programas. Barueri: Manole, 2015. E-book. Disponível em <<https://integrada.minhabiblioteca.com.br>>.
- 8 NATIONAL STRENGTH AND CONDITIONING ASSOCIATION. Guia para avaliações do condicionamento físico. Barueri: Manole, 2015. E-book. Disponível em <<https://integrada.minhabiblioteca.com.br>>.
- 9 ROSA NETO, F. Manual de avaliação motora para terceira idade. Porto Alegre: Artmed, 2009. E-book. Disponível em <<https://integrada.minhabiblioteca.com.br>>.

