

**Atividade Física e Envelhecimento / Período: 6**

Professor: Vanessa Bréder Gomes (Mestre)

CH: 80h

**Ementa:**

Aspectos demográficos, epidemiológicos e biopsicossociais do processo de envelhecimento humano. O processo de envelhecimento e as doenças crônico-degenerativas. 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. Produção do conhecimento em atividade física, saúde e envelhecimento.

**Habilidades:**

Ao estudar essa disciplina, o discente poderá adquirir conhecimentos de diversas disciplinas, como biologia, psicologia, e saúde pública, para compreender o envelhecimento humano de forma abrangente. Desenvolver habilidades de pesquisa científica, incluindo revisão de literatura, coleta e análise de dados, e apresentação de resultados.

**Metodologia:**

As aulas a distância serão realizadas em vídeo aulas, material disponível no Ambiente Virtual de Aprendizagem (AVA), atividades de apoio para exploração e enriquecimento do conteúdo trabalhado, fóruns de discussão, atividades de sistematização, avaliações e laboratórios práticos virtuais.

**Recursos Didáticos:**

Livro didático;  
Vídeo aula;  
Fóruns;  
Estudos Dirigidos (Estudo de caso);  
Experimentos em laboratório virtual;  
Biblioteca virtual;  
Atividades em campo.

**Conteúdo Programático:**

Introdução ao cuidado com o idoso  
Fundamentos científicos do movimento  
Anatomia básica aplicada ao idoso  
Idoso e fragilidade, a importância da atividade física  
A importância da mobilidade para o idoso  
A importância do lazer para o idoso  
Exemplos de atividades que podem ser trabalhadas com idosos  
O idoso no século XXI, a importância desse público ativo

**Sistema de Avaliação:**

A distribuição dos 100 pontos acontecerá da seguinte forma durante o período de oferta da disciplina:

Fórum de Discussão Avaliativo: 10%

Estudo Dirigido: 10%

Avaliação Parcial I : 15%

Avaliação Parcial II : 15%

Avaliação Final: 50%

Caso o aluno não alcance no mínimo 60% da pontuação distribuída, haverá a **Avaliação Suplementar** com as seguintes características:

Todo o conteúdo da disciplina. Valor: 100 pontos

Pré-requisito: Resultado Final  $\geq 20$  e  $< 60$

Regra: (Resultado Final + Nota Prova Suplementar) / 2

Média final para Aprovação:  $\geq 60$  pontos

**Bibliografia Principal:**

GEIS, Pilar P. Atividade Física e Saúde na Terceira Idade.: Grupo A, 2015. 9788536316116. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788536316116/>. Acesso em: 17 mar. 2022.

FARINATTI, Paulo de Tarso V. Envelhecimento, Promoção da Saúde e Exercício: Bases Teóricas e Metodológicas. Editora Manole, 2008. 9788520443743. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520443743/>. Acesso em: 17 mar. 2022.

TAYLOR, Albert W.; JOHNSON, Michel J. Fisiologia do Exercício na Terceira Idade. [Digite o Local da Editora]: Editora Manole, 2015. 9788520449486. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520449486/>. Acesso em: 17 mar. 2022.

**Bibliografia Complementar:**

BAECHLE, Thomas R.; WESTCOTT, Wayne L. Treinamento de Força para a Terceira Idade: Grupo A, 2014. 9788565852920. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788565852920/>. Acesso em: 17 mar. 2022.

ETO, Francisco R. Manual de avaliação motora para terceira idade: Grupo A, 2011. 9788536312101. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788536312101/>. Acesso em: 17 mar. 2022.

BARSANO, Paulo R.; BARBOSA, Rildo P.; GONÇALVES, Emanoela. Evolução e Envelhecimento Humano. Editora Saraiva, 2014. 9788536513263. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788536513263/>. Acesso em: 17 mar. 2022.

OWERS, Scott K. Fisiologia do exercício: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho. Editora Manole, 2017. 9788520455104. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520455104/>. Acesso em: 17 mar. 2022.

HEYWARD, Vivian H. Avaliação Física e Prescrição de Exercício. Grupo A, 2013. 9788536326856. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788536326856/>. Acesso em: 17 mar. 2022.

Por ser verdade, firmo o presente documento.  
Ipatinga/MG - 12 de Maio de 2025