

**UNIVERSIDADE DO ESTADO DE SANTA CATARINA  
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE E DO ESPORTE - CEFID  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS DO MOVIMENTO HUMANO**

**PLANO DE ENSINO**

**1. DADOS DE IDENTIFICAÇÃO****CURSO: MESTRADO E DOUTORADO EM CIÊNCIAS DO MOVIMENTO HUMANO****DISCIPLINA: ATIVIDADE FÍSICA, SAÚDE E ENVELHECIMENTO****CÓDIGO: AFEN****SEMESTRE: 1 /2012****CRÉDITOS: 4****CARGA HORÁRIA: 8 H/AULA    HORÁRIO: 13:50 ÀS 17:20 HS****DIA DA SEMANA:  
4ª- FEIRA****PROFESSOR (A): GIOVANA ZARPELLON MAZO****2. 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.

**3. OBJETIVOS****3.1 OBJETIVO GERAL**

Conhecer e refletir sobre os aspectos demográficos, epidemiológicos, biopsicossociais do processo de envelhecimento humano, as doenças crônico-degenerativas, o conceito de atividade física, exercício físico, aptidão física, medidas de avaliação e prescrição de exercício físico para idosos, planejamento e metodologia do ensino da atividade física para idosos, e a produção do conhecimento em atividade física, saúde e envelhecimento.

**3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Conhecer e analisar os aspectos epidemiológicos, demográficos e biopsicossociais do processo de envelhecimento humano.
- Conhecer as doenças crônico-degenerativas e suas implicações na prática de atividade física.
- Conhecer e analisar o conceito de atividade física, exercício físico e aptidão física, seus conteúdos, as medidas de avaliação e de prescrição de exercício físico para idosos.
- Analisar o planejamento e metodologia do ensino e de programas de atividade física para idosos.
- Analisar criticamente a produção do conhecimento científico na Ciência do Movimento Humano na linha de pesquisa de atividade física e saúde com enfoque no processo de envelhecimento.
- Produzir conhecimento científico na Ciência do Movimento Humano e Gerontologia, por meio da elaboração de artigo científico.

**4. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO****UNIDADE I –**

- Gerontologia e Geriatria: conceito e terminologias;
- Aspectos demográficos e epidemiológicos do processo de envelhecimento humano no mundo e no Brasil;
- Políticas de saúde no Brasil voltadas a pessoa idosa;
- Teorias do envelhecimento humano;

**UNIVERSIDADE DO ESTADO DE SANTA CATARINA**  
**CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE E DO ESPORTE – CEFID**  
**PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS DO MOVIMENTO HUMANO**

**UNIDADE II-**

- Aspectos Biopsicossociais do processo de Envelhecimento Humano -desde a criança ao idoso. Idoso ativo e fragilizado;
- Doenças mais comuns do processo de envelhecimento e suas implicações na pratica de atividade física e na reabilitação física. Idoso ativo e fragilizado.

**UNIDADE III-**

- Conceito de atividade física, exercício físico e aptidão física e seus conteúdos;
- Programas mundiais e nacionais de intervenção;
- Avaliação física/motor de idosos;
- Prescrição de exercício físico e de reabilitação para idosos.
- Planejamento e metodologia do ensino e de programas de atividade física e de reabilitação para idosos;

**UNIDADE IV-**

- Produção científica na área da atividade física, saúde e envelhecimento.

## 5. METODOLOGIA

- Aulas expositivas-dialogadas;
- Seminário apresentação individual e em grupo;
- Palestras;
- Aulas teóricas e práticas;
- Participação em eventos;
- Elaboração de artigo científico e projetos de intervenção com atividade física para idosos.

## 6. AVALIAÇÃO

- Participação em aula;
- Apresentação e entrega de trabalhos teóricos;
- Projeto de intervenção com atividade física para idosos;
- Artigo Científico.

## 7. BIBLIOGRAFIAS

- 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.
- BEAUVOIR, Simone de. **A velhice**. 2ª ed. Rio de Janeiro: Editora Nova Fronteira, 1990.
- CARVALHO, J. A.; GARCIA, R. A. O envelhecimento da população brasileira: um enfoque demográfico. **Caderno de Saúde Pública**. V 19,n 3, pp 725-233, mai/jun, 2003.  
Disponível em: <<http://www.aanp.org/NR/rdonlyres/ec3a7mdpgwoxql5x47izhnpk5spx5z45g4coz2u72r95p33er5ag2a74ld3pjgnyaarn7t5yahhllk/NP+Poster+128.pdf>>
- HAYFLICK, L. **Como e por que envelhecemos**. Rio de Janeiro: Campus, 1996.
- IBGE (Fundação Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística). **População**: população total e proporção da população por sexo, grandes grupos de idade e situação de domicílio. Rio de Janeiro: IBGE, 2010. Disponível em: <[www.ibge.gov.br](http://www.ibge.gov.br)>
- JECKEL NETO, E. Mitos do Processo de Envelhecimento. **Atualidades em Geriatria**. Porto Alegre: SBGG-RS, 1996.
- LEITÃO, M.L. e OLIVEIRA, Y.A. SABE- saúde, bem-estar e envelhecimento- o projeto Sabe no município de São Paulo: uma abordagem inicial. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2003.
- MAILLOUX-POIRIER, D. As teorias do envelhecimento. Capítulo 7 In: BERGER, L. e MAILLOUX-POIRIER, D. **Pessoa idosa**: uma abordagem global. Lisboa: Lusodidática, 1995: 99-106.
- MAZO, G. Z.; LOPES, M. A.; BENEDETTI, T. B. **Atividade física e o idoso**. 2ª ed. Porto Alegre: Sulina, 2004.
- MAZO, G.Z; MOTA, J; GONÇALVES, L.H.T; MATOS, M.G. Nível de Atividade Física, condições de

**UNIVERSIDADE DO ESTADO DE SANTA CATARINA**  
**CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE E DO ESPORTE - CEFID**  
**PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS DO MOVIMENTO HUMANO**

- saúde e características sócio-demográficas de mulheres idosas brasileiras. *Rev. Port Cien Desp.* V.2, p 202-212. 2005.
- MONK, A. **Actualización em Gerontologia**. Buenos Aires: Asociación Gerontológica Argentina, 1997.
- NERI, A.L. e DEBERT, G.G. Apresentação. In: NERI, A. L. e DEBERT, G. G. (org.). **Velhice e Sociedade**. Campinas: Papirus, 1999: 7.
- OPAS (Organização Panamericana de Saúde). **Health Statistics from the Americas-2006**. Washington, 2006. Disponível em: <<http://www.paho.org>>
- OSNESS, W. H. et al. Functional Fitness Assessment for Adults Over 60 Years. **The American Alliance For Health, Physical Education, Recreation and Dance**. Association For Research, Administration, Professional Councils, and Societies. Council On Aging and Adult Development. 1900 Association Drive . Reston, VA 22091. 1990.
- PAPALÉO NETTO, M. e BORGONOV, N. Biologia e Teorias do Envelhecimento. In: PAPALÉO NETTO, M. (org.). **Gerontologia**. São Paulo: Atheneu, 1996: 44-59.
- PELOQUIM, L. The functional fitness assessment battery: reliability and validity data for elderly women. **Jornal of aging and physical activity**, 2(1):1994:67-79.
- PODGORSKI, C. A. et al. Physical activity intervention for older adults with intellectual disability: report on a pilot project. **American Association on Mental Retardation**. v 42, n 4, aug, 2004.
- RIKLI, R. E. e JONES, C. J. Development and validation of functional fitness test for community-residing older adults. **Jornal of Aging and Physical Activity**. 7 (2): 1999:129-181.
- RIKLI, R. E. Reliability, Validity, and Methodological Issues in Assessing Physical Activity in Older Adults. **Research Quarterly for Exercise and Sport**, 71 (2): 89-96, supplement, 2000.
- SIMONS, R. Grow strong, live long fitness study with elderly retirement home independent living residents. Saint Petersburg: 2006. Disponível em: <[http://www.ifpa-fitness.com/Resources\\_Articles\\_GrowStrong3.aspx](http://www.ifpa-fitness.com/Resources_Articles_GrowStrong3.aspx)>
- SIQUEIRA, M. E. C. Teorias sociológicas do envelhecimento. Cap. 5 In: FREITAS, E.V.; PY, L.; NÉRI, A.L.; CANÇADO, F.A.X.; GORZONI, M.L.; ROCHA, S.M. **Tratado de Geriatria e Gerontologia**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002, p. 2-12.
- SLOAN, H. L.; FORET, C. M. Evidenced based health promotion o folder adults: prevention of falls through na interdisciplinary approach. **The University of Louisiana at Lafayette**. 2006.
- SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA. **Corações do Brasil**. 2005. Disponível em: <<http://prevencao.cardiol.br>>
- VIGITEL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Vigitel Brasil 2010: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico**. Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa. Brasília: Ministério da Saúde, 2011.
- WALKER A. Public policy and theories of aging: constructing and recounts old age. In: Bengston, V.I. & Schaie, K.W. **Handbook of theories of aging**. New York: Springer, 1999. p.361-377.
- WHO - World Health Organization. Envelhecimento ativo: uma política de saúde. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005.
- ZIMERMAN, Guite I. **Velhice: aspectos biopsicossociais**. Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 2000.

**UNIVERSIDADE DO ESTADO DE SANTA CATARINA**  
**CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE E DO ESPORTE - CEFID**  
**PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS DO MOVIMENTO HUMANO**

**8. CRONOGRAMA DE AULAS DO SEMESTRE**

<b>N. AULA</b>	<b>DATA</b>	<b>ATIVIDADES</b>
1-4	07/3	Apresentação e discussão do plano de ensino.
5-8	14/3	Vivência prática de aplicação de bateria de testes para idosos- SFT.
9-12	21/3	Gerontologia e Geriatria: conceito e terminologias Aspectos demográficos e epidemiológicos do processo de envelhecimento humano no mundo e no Brasil. Políticas de saúde no Brasil.
13-16	28/3	Teorias do processo de envelhecimento e aplicações na área de atividade física;
17-20	04/4	Teorias do processo de envelhecimento e aplicações na área de atividade física; Aspectos Biopsicossociais do processo de Envelhecimento Humano - Modelo Bio Psico Social: reflexões e aplicações na área de atividade física
21-24	11/4	Doenças mais comuns do processo de envelhecimento e suas implicações na prática de atividade física e na reabilitação física. Idoso ativo e fragilizado.
25-28	18/4	Conceito de atividade física, exercício físico e aptidão física e seus conteúdos. Planejamento e metodologia do ensino e de programas de atividade física e de reabilitação para idosos
29-32	25/4	Programas mundiais e nacionais de intervenção: da implementação a avaliação.
31-34	02/5	Avaliação física/motor de idosos
35-38	09/5	Prescrição de exercício físico e de reabilitação para idosos.
39-42	16/5	Produção científica na área da atividade física, saúde e envelhecimento.
43-46	23/5	Produção científica na área da atividade física, saúde e envelhecimento.
47-50	30/5	Produção científica na área da atividade física, saúde e envelhecimento.
52-55	06/6	Apresentação de projeto de intervenção com atividade física para idosos (avaliação).
56-60	13/6	Apresentação do artigo científico da disciplina (avaliação).

**Atividade complementar:**

**08/3- Capacitação bateria de testes para idosos SFT.**

Assinatura do Professor: \_\_\_\_\_ Data: / /

Assinatura do Coordenador da Pós-graduação: \_\_\_\_\_ Data: : / /