

FASUL EDUCACIONAL **(Fasul Educacional EaD)**

PÓS-GRADUAÇÃO **ATIVIDADE FÍSICA PARA TERCEIRA** **IDADE**

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

ATIVIDADE FÍSICA PARA TERCEIRA IDADE

DISCIPLINA: ANATOMIA E FISIOLOGIA APLICADA A ATIVIDADE FÍSICA
EMENTA
Anatomofisiologia do sistema nervoso central. Anatomofisiologia do sistema nervoso periférico. Adaptações circulatórias ao exercício. Respiração durante o exercício. Prescrição de exercícios para a saúde e condicionamento físico
BIBLIOGRAFIA
<ul style="list-style-type: none">MARIEB, E. N.; HOEHN, K. Anatomia e fisiologia. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2009. 1072 p.SILVERTHORN, D. U. Fisiologia humana: uma abordagem integrada. 7. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017. 960 p.VANPUTTE, C.; REGAN, J.; RUSSO, A. Anatomia e fisiologia de Seeley. Porto Alegre: AMGH; Artmed, 2016. 1264 p.GUYTON, A. C.; HALL, J. E. Tratado de fisiologia médica. 13. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2017.MCARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. Fisiologia do exercício: nutrição, energia e desempenho humano. 8. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2018.TORTORA, G. J.; DERRICKSON, B. Corpo humano: fundamentos de anatomia e fisiologia. 10. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017. 704 p.

DISCIPLINA: FISIOLOGIA DO ESPORTE
EMENTA
Ação muscular: concêntrica, excêntrica e isométrica. Transição repouso-exercício (déficit de oxigênio). Recuperação após o exercício. Intensidade e duração.
BIBLIOGRAFIA
<ul style="list-style-type: none">POWERS, S.; HOWLEY, E. Fisiologia do exercício: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho. 9. ed. São Paulo: Manole, 2017.TORTORA, G. J.; DERRICKSON, B. Corpo humano: fundamentos de anatomia e fisiologia. 10. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017. 704 p.FLECK, S. J.; KRAEMER, W. J. Fundamentos do treinamento de força muscular. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017. 472 p.POWERS, S. K.; HOWLEY, E. T. Fisiologia do exercício: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho. 9. ed. São Paulo: Manole, 2017. 656 p.

DISCIPLINA: ATIVIDADE FÍSICA APLICADA A TERCEIRA IDADE
EMENTA
O idoso: desenvolvimento físico, cognitivo e psicossocial. Exercício físico para a promoção da saúde e qualidade de vida. Treinamento para idoso. Exercícios para idosos. Modalidades de treinamento: musculação, pilates e alongamento. Exercícios físicos para populações especiais (hipertensão arterial, aterosclerose e cardiopatias; síndrome metabólica, obesidade e treinamento físico).
BIBLIOGRAFIA
<ul style="list-style-type: none">PEDRINELLI, A.; GARCEZ-LEME, L. E.; NOBRE, R. O efeito da atividade física no

aparelho locomotor do idoso. Revista Brasileira de Ortopedia, v. 44, n. 2, p. 98–101, 2009. Disponível em:

https://www.researchgate.net/profile/Luiz_Garcez_Leme/publication/250052713_O_efeito_da_atividade_fisica_no_aparelho_locomotor_do_idoso/links/554254f50cf234bdb21a10ab/O-efeito-da-atividade-fisica-no-aparelho-locomotor-do-idoso.pdf. Acesso em: 22 jul. 2019.

- RASO, V. Exercícios com pesos para pessoas idosas: a experiência do Celafiscs. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, v. 8, n. 2, p. 41–49, 2000.
- GALLAGHER, S. P.; KRYZANOWSKA, R. O método pilates de condicionamento físico. São Paulo: Competition, 2000.
- FLECK, S. J.; KRAEMER, W. J. Fundamentos do treinamento de força muscular. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017

DISCIPLINA:

AVALIAÇÃO E RECOMENDAÇÃO NUTRICIONAL

EMENTA

Avaliação da composição corporal. Avaliação nutricional do adulto e do idoso. Recomendação de nutrientes: idoso. Prática Esportiva e necessidades Nutricionais para grupos especiais. Exame físico da massa muscular.

BIBLIOGRAFIA

- KAMIMURA, M. A. et al. Avaliação nutricional. In: CUPPARI, L. Nutrição: nutrição clínica no adulto. Barueri, SP: Manole, 2002. p. 71-109
- MAHAN, L. K.; ESCOTT-STUMP, S. Krause: alimentos, nutrição e dietoterapia. 13. edição. Rio de Janeiro: Elsevier, 2012.
- MARTINS, C. Composição corporal e função muscular. Curitiba: Instituto Cristina Martins, 2009. Disponível em: <https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/2191662/mod_resource/content/1/Modulo_3_-_Composi%C3%A7%C3%A3o_corporal_e_avaliao%C3%A7%C3%A3.pdf>. Acesso em: 17 nov. 2018.
- SAMPAIO, L. R. Avaliação nutricional. Salvador: Editora Edufba, 2012.
- BUSNELLO, F. M. Aspectos nutricionais no processo do envelhecimento. Rio de Janeiro: Atheneu, 2007.

DISCIPLINA:

ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

EMENTA

Saúde e nutrição no brasil: consumo de alimentos. Padrões de saúde e doença. Inter-relação atividade física, aptidão física e saúde. Programas de educação física na promoção da saúde. Adesão à atividade física. Educação alimentar e nutricional nas diversas fases da vida.

BIBLIOGRAFIA

- CZERESNIA, D.; FREITAS, C. M. Promoção da saúde: conceitos, reflexões, tendências. 2. ed. Rio de Janeiro: FIOCRUZ, 2009.
- OLIVEIRA, R. T. Q. et al. de avaliação de programas de promoção da saúde em territórios de vulnerabilidade social. Ciência & Saúde Coletiva, n. 22, v. 12, p. 3915-3932, 2017.
- PEDROSA, P. I. S. Perspectivas na avaliação em Promoção da Saúde: uma abordagem institucional. Ciência e Saúde Coletiva, n. 9, v. 3, p. 617-626, 2004.

DISCIPLINA: PSICOLOGIA
EMENTA
Desenvolvimento físico e cognitivo na adultez avançada. Desenvolvimento psicossocial na adultez avançada. Psicologia positiva e felicidade. Neurociência da felicidade. Qualidade de vida e felicidade.
BIBLIOGRAFIA
<ul style="list-style-type: none">• PAPALIA, D. E.; MARTORELL, G. Desenvolvimento humano. 14. ed. Porto Alegre: AMGH, 2022. E-book.• HUTZ, C. S. (org.). Avaliação em psicologia positiva. Porto Alegre: Artmed, 2014.• YUNES, M. Â. M. Psicologia positiva e resiliência: o foco no indivíduo e na família. <i>Psicologia em Estudo</i>, v. 8, p. 75–84, 2003. Disponível em: https://doi.org/10.1590/S1413-73722003000300010. Acesso em: 16 nov. 2020.

DISCIPLINA: SAÚDE PÚBLICA
EMENTA
Sistema Único de Saúde (SUS). Legislação do Sistema Único de Saúde (SUS). Política nacional de saúde. Políticas Públicas de Atenção à Saúde do Idoso. Atendimento ao idoso e à família em instituições públicas e privadas.
BIBLIOGRAFIA
<ul style="list-style-type: none">• ARCARI, J. M. Gestão no Sistema Único de Saúde: análise do contrato de um centro de referência em oftalmologia localizado no interior do Rio Grande do Sul. In: DIAS; M. T. G. et al. (Org.). <i>Informação gerando conhecimento para a gestão em saúde: relato de experiências</i>. Rio Grande do Sul, UFRGS; SGTES, 2013. p. 110-118.• ARCARI, J. M.; RITTER, F.; MARTINS, A. B. Avaliação da satisfação dos usuários da atenção básica do Sistema Único de Saúde. In: BULGARELLI, A. F. et al. (Org.). <i>Redes de atenção à saúde: práticas, experiências e propostas na gestão da saúde coletiva</i>. Porto Alegre: Rede UNIDA, 2016. p. 337-352.• BULGARELLI, A. F. et al. (Org.). <i>Redes de atenção à saúde: práticas, experiências e propostas na gestão da saúde coletiva</i>. Porto Alegre: Rede UNIDA, 2016.• GIOVANELLA, L. et al. (Org.). <i>Políticas e sistema de saúde no Brasil</i>. 2. ed. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2012.

DISCIPLINA: METODOLOGIA DA PESQUISA CIENTÍFICA
EMENTA
Introdução ao método de pesquisa. Pesquisa - considerações preliminares. Fundamentação teórica. Elaboração de projeto de pesquisa. Pesquisa científica e levantamento de dados. Apresentação de pesquisa.
BIBLIOGRAFIA
<ul style="list-style-type: none">• DE SORDI, J. O. Desenvolvimento de projeto de pesquisa. São Paulo: Saraiva, 2017.• GIL, A. C. Como elaborar projetos de pesquisa. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

- MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. Metodologia científica. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2017.