

Disciplina	Avaliação e Prescrição de Exercícios Aplicados a Adultos e Idosos
Regime	Optativa
Carga horária	30 horas
Créditos	2
Periodicidade de oferecimento	Semestralmente
Docente(s) envolvido(s)	Enaiane Cristina Menezes e André Luiz T. Pirauá

Ementa

Introdução ao estudo do envelhecimento: aspectos demográficos e epidemiológicos. Desenvolvimento biopsicossocial na idade adulta e na terceira idade. Aspectos anátomo-fisiológicos no envelhecimento, avaliação e prescrição de exercício: função cardiorrespiratória. Aspectos anátomo-fisiológicos no envelhecimento, avaliação e prescrição de exercício: função metabólica e composição corporal. Aspectos anátomo-fisiológicos no envelhecimento, avaliação e prescrição de exercício: função neuromuscular. Aspectos anátomo-fisiológicos no envelhecimento, avaliação e a prescrição de exercício: função cognitiva e neurológica. Aspectos anátomo-fisiológicos no envelhecimento, avaliação e a prescrição de exercício: síndromes geriátricas.

Bibliografia básica

1. CRUZ-JENTOFT, A.J.; MORLEY, J.E. Sarcopenia. Oxford: John Wiley & Sons, Ltd. 2012.
2. DENT, E. et al. PHYSICAL FRAILTY: ICFSR International Clinical Practice Guidelines for Identification and Management. J Nutr Health Aging, vol. 23, n. 9, p. 771-787, 2019. DOI: 10.1007/s12603-019-1273-z
3. HEMMINGSEN, B. et al. Diet, physical activity or both for prevention or delay of type 2 diabetes mellitus and its associated complications in people at increased risk of developing type 2 diabetes mellitus. Cochrane Database Syst Rev, vol. 12, n. 12, CD003054, 2017.
4. IZQUIERDO, M.; et al. International Exercise Recommendations in Older Adults (ICFSR): Expert Consensus Guidelines. J Nutr Health Aging, vol. 25, n. 7, p. 824-853, 2021. DOI: 10.1007/s12603-021-1665-8.
5. NELSON, M.E. et. al. Physical Activity and Public Health in Older Adults: Recommendation From the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. Circulation, v. 116, 2007. DOI: 10.1161/CIRCULATIONAHA.107.185650
6. RIKLI, R.E.; JONES, J. Senior Fitness Test Manual. Human Kinetics Publishers; 2nd ed., 2012)
7. STEPHEN, R. et al. Physical Activity and Alzheimer's Disease: A Systematic Review. J Gerontol A Biol Sci Med Sci. vol. 72, n. 6, p. 733-739, 2017. 10.1093/gerona/glw251.
8. TAYLOR, J. et al. A scoping review of physical activity interventions for older adults. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. vol. 18, n. 1, p.82, 2021. DOI: 10.1186/s12966-021-01140-9.

Artigos científicos publicados em periódicos especializados serão utilizados como literatura complementar, podendo ser atualizados a cada oferta da disciplina.