

**PROJETO DE CURSO DE
PÓS-GRADUAÇÃO *LATO SENSU***

**CONDICIONAMENTO FÍSICO E SAÚDE NO
ENVELHECIMENTO**

2018

1. NOME DO CURSO: CONDICIONAMENTO FÍSICO E SAÚDE NO ENVELHECIMENTO

2. LOCAL:

3. MODALIDADE

Presencial

EAD

4. ÁREA DO CONHECIMENTO

Condicionamento Físico e Saúde no Envelhecimento

5. CONCEPÇÃO DO CURSO

O envelhecimento vêm sendo cada vez mais estudado e relatado como um dos problemas mais grave da sociedade moderna e urbanizada e também a responsável por uma série de processos deletérios decorrentes das várias doenças crônicas degenerativas. Tal fato torna-se ainda mais relevante diante da crescente constatação que abordagens farmacológicas e cirúrgicas são extremamente caras e proporcionalmente não apresentam o retorno esperado, tornando sua relação custo-benefício pouco interessante.

Portanto torna-se urgente para os profissionais da área da saúde encontrar métodos alternativos para solucionar o problema do envelhecimento desenvolvendo novas metodologias para a melhora da saúde do idoso. Trabalhar com a prescrição do exercício/atividade física, para a saúde no processo de envelhecimento, porém, não é tão fácil quanto parece. A cada dia mais e mais estratégias são desenvolvidas e os estudos nessa área demonstram cada vez mais que determinados tipos de atividade são mais adequados para determinados tipos de patologias principalmente aquelas associadas ao envelhecimento. Mesmo que se leve em consideração os indivíduos que não apresentam problemas de saúde a simples manutenção do que se considera aptidão física exige uma enorme quantidade de conhecimentos específicos. Tais informações demonstram aquilo que muitos insistem em não perceber, a prescrição do exercício físico e/ou atividade físicas exige um grau cada vez mais crescente de especialização. Com isto, a área de condicionamento físico e saúde no envelhecimento deixou de ser um campo restrito à uma parcela ínfima da população e seu campo de ação expandiu-se para todas as áreas de atuação do profissional de Educação Física. Além disso, outros profissionais como o fisioterapeuta, o nutricionista, o médico com especialização em medicina esportiva, endocrinologia, cardiologia, gerontologia e geriatria passaram a ter necessidade de conhecer como o exercício interfere na fisiologia humana pelo fato de seus clientes também utilizarem o exercício físico como forma de tratamento das doenças crônicas degenerativas que acometem os idosos. Essa tendência vem sendo assimilada pelo Mercado de trabalho que passa a selecionar os profissionais mais preparados em termos do conhecimento de como o exercício modifica a fisiologia humana a fim de se obter os melhores frutos evitando simultaneamente prejuízos decorrentes da

prática inadequada em indivíduos em processo de envelhecimento.

6. JUSTIFICATIVA DA OFERTA DO CURSO

Neste curso pretendemos capacitar todos os profissionais da área da saúde a exercer suas atividades utilizando de técnicas e conhecimentos atualizados para o condicionamento físico e para a saúde no processo de envelhecimento. Com um corpo docente formado por mestres e doutores provenientes das instituições mais expressivas na área da saúde, o enfoque do curso será teórico com prática e inserido dentro da rotina profissional.

Com a abertura de novas instituições de ensino em toda a área da saúde no Brasil, o número de profissionais cresceu exponencialmente nos últimos anos o que, pressionados pela alta competitividade do mercado, os tem pressionado a buscar cursos de reciclagem e especializações. Nossa intenção é fornecer um curso montado com carga horária semanal. Ministrada aos sábados e domingos ou durante a semana, de acordo com disponibilidade do aluno o que possibilitara manter a assiduidade no curso.

Faz-se necessário fornecer ao profissional da área da saúde um curso que o gabarite a trabalhar com o que há de mais atual na área, devido à progressão do conhecimento anatomo e fisio-patológico de muitas das doenças que acometem as populações humanas, assim como as técnicas para diagnosticar avaliar e prescrever tratamentos com base na atividade física. Além disso, os alunos serão capacitados a fornecer um serviço de maior qualidade obedecendo técnicas atuais de linguagem acadêmica e profissional. Também com a entrada no mercado brasileiro de novos produtos alimentares e suplementos nutricionais, dietéticos, farmacológicos e cirúrgicos é necessário colocar o profissional da área da saúde além de outros profissionais atualizados de suas indicações e uso.

O cronograma do curso será montado em blocos temáticos para que o aluno tenha melhor distinção dos assuntos o que facilitará em sua organização e compreensão.

7. OBJETIVOS

7.1. Objetivo Geral

Estimular a conscientização do profissional, através de sua atuação técnico-pedagógica no contexto social, fundamentado em uma melhor qualidade técnico-científica na área da saúde das populações humanas principalmente em relação ao condicionamento físico e a saúde no envelhecimento, no sentido de prepará-lo para atuar com mais segurança e melhor padrão profissional, tanto no atendimento direto ao cliente, quanto em instituições de ensino, lecionando e/ou fomentando a produção científica através da pesquisa.

7.2. Objetivos Específicos

Proporcionar condições para que o profissional da área da saúde desenvolva mais ainda a capacidade de observação, questionamento, seleção, planejamento, análise científica do ensino das atividades relacionada ao Condicionamento Físico e na Saúde no Envelhecimento.

8. PERFIL PRETENDIDO DO FORMANDO

O pós-graduando em Condicionamento Físico e Saúde no Envelhecimento é um profissional que domina conhecimentos relacionados ao funcionamento do organismo humano nas mais variadas situações do Condicionamento Físico e Saúde no Envelhecimento muitas vezes utilizando a atividade física e ou exercício como um método de tratamento ou reabilitação. Com isso ele é capaz de a qualquer momento da sua prática profissional, intervir junto aos clientes a fim de que eles possam alcançar qualquer objetivo que se considere possível por meio da atividade física ou do exercício. Isso da forma mais segura possível garantindo a sua saúde e sua qualidade de vida. Em outras palavras é um profissional capaz de prescrever o exercício (Incluso todas as etapas do processo tais como avaliação e reavaliação) com objetivos de melhorar o condicionamento físico ou o perfil psicológico ou de saúde do indivíduo no processo de envelhecimento

09. CAMPO DE ATUAÇÃO

O pós-graduado em Condicionamento Físico e Saúde no Envelhecimento é capaz de atuar em diversos seguimentos do mercado:

- 1- Prescrição de Exercício para Condicionamento Físico de indivíduos em processo de envelhecimento
- 2- Clínicas para Avaliação da Capacidade Física de indivíduos em processo de envelhecimento
- 3- Treinamento Personalizado para indivíduos em processo de envelhecimento com patologias associadas,
- 4- Treinamento para melhora do perfil fisiológico de indivíduos que serão ou foram submetidos a tratamentos farmacológicos ou cirúrgicos em processo de envelhecimento.

10. PÚBLICO ALVO

Profissionais de Educação Física, Fisioterapia, Nutrição, Enfermagem e Medicina

11. CARGA HORÁRIA TOTAL

360 horas

12. DURAÇÃO DO CURSO

Aproximadamente 12 meses

13. ORGANIZAÇÃO CURRICULAR

METODOLOGIA DA PESQUISA CIENTIFICA		
CARGA HORÁRIA: 80		
TEMA	C/H	PRÉ-REQUISITO
METODOLOGIA DA PESQUISA CIENTIFICA I	20 h	
METODOLOGIA DA PESQUISA CIENTÍFICA II	20 h	
ORIENTAÇÃO PARA O ARTIGO E O SEMINÁRIO	20 h	
TRABALHO DE CONCLUSÃO	10 h	
AVALIAÇÃO FINAL	10 h	
FISIOPATOLOGIAS DO IDOSO I		
CARGA HORÁRIA: 60 h		
TEMA	C/H	PRÉ-REQUISITO
NUTRIÇÃO APLICADA AO ENVELHECIMENTO	20 h	
FISIOLOGIA E DOENÇAS CARDIOVASCULARES	20 h	
FISIOPATOLOGIA DO SISTEMA CARDIORRESPIRATÓRIO E ERGOMETRIA	20 h	
AVALIAÇÃO E CONDICIONAMENTO FÍSICO DO IDOSO I		
CARGA HORÁRIA: 60 h		
TEMA	C/H	PRÉ-REQUISITO
AVALIAÇÃO DA COMPOSIÇÃO CORPORAL E FUNCIONAL DO IDOSO	20 h	
PRINCÍPIOS BÁSICOS DA PRESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO AERÓBIO: TEORIA E PRESCRIÇÃO	20 h	
SOCORROS E EMERGÊNCIAS	20 h	
FISIOPATOLOGIAS DO IDOSO II		
CARGA HORÁRIA: 60 h		
TEMA	C/H	PRÉ-REQUISITO
EXERCÍCIO E DOENÇAS REUMATOLÓGICAS	20 h	
FISIOLOGIA ENDÓCRINA E DIABETES	20 h	
FARMACOTERAPIA EM IDOSOS	20 h	
AVALIAÇÃO E CONDICIONAMENTO FÍSICO DO IDOSO II		
CARGA HORÁRIA: 60 h		
TEMA	C/H	PRÉ-REQUISITO
BIOMECÂNICA APLICADA AO ENVELHECIMENTO	20 h	
TREINAMENTO DE FORÇA PARA IDOSOS	20 h	
ALTERAÇÕES POSTURAS: AVALIAÇÕES E EXERCÍCIOS	20 h	
DIMENSÕES PSICO-BIOLÓGICAS DO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO		
CARGA HORÁRIA: 40 h		
TEMA	C/H	PRÉ-REQUISITO
CARACTERIZAÇÃO PSICO-EMOCIONAL E SOCIAL DO IDOSO	20 h	
SISTEMA IMUNOLÓGICO E ENVELHECIMENTO	20 h	

14. EMENTA DAS DISCIPLINAS

DISCIPLINA: Metodologia da Pesquisa CARGA HORÁRIA: 80 horas
EMENTA DA DISCIPLINA
Introdução a metodologia científica, aspectos do conhecimento científico, elementos básicos do método, procedimentos e técnicas de pesquisa, de forma a capacitar os alunos á elaboração de um projeto de pesquisa e elaboração do trabalho de conclusão de curso.
CONTEÚDO PROGRAMÁTICO
Conhecimento e método científico Tipos de pesquisa O projeto de pesquisa O Trabalho de conclusão de curso – Apresentação de Temas O questionamento do problema de pesquisa e os objetivos Cronograma Revisão da literatura Metodologia Elaboração do projeto de pesquisa/ TCC Passo a passo do projeto Análise e interpretação dos dados
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS
LUDWIG, Antonio Carlos Will. Fundamentos e pratica de metodologia científica . 1º edição. Vozes. Petrópolis, 2009. SEVERINO, A.J. Metodologia do trabalho científico . 23 ed. São Paulo: Cortez, 2007.

DISCIPLINA: Fisiopatologias Do Idoso I CARGA HORÁRIA: 60 horas
EMENTA DA DISCIPLINA
Nutrição aplicada ao envelhecimento; fisiopatologia do sistema cardiorrespiratório e ergometria; fisiologia e doenças cardiovasculares
CONTEÚDO PROGRAMÁTICO
Nutrição básica; fibras e água; nutrientes e alimentos; nutrição no envelhecimento; envelhecimento e exercício; metabolismo dos carboidratos e exercício; treinamento de força muscular no idoso; respostas cardiovasculares ao exercício e ao treinamento; variações fisiológicas no consumo máximo de oxigênio; adaptações cardiovasculares e metabólicas ao treinamento; exercícios isométricos versus dinâmicos
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS
HOFFBRAND, A. V.; MOSS, P. A. H.; PETTIT, J. E. Fundamentos em Hematologia . 5ª Edição, Editora Artmed, 2007. JUNIOR, P.Y.; BATTISTELLA, L.R. e SABBAG, L.M.S. Tratado de reabilitação . 1ª Edição, Editora Phorte, 2010. JUNQUEIRA, L. C. e CARNEIRO, J. Histologia Básica . 11a Edição. Editora Guanabara/Koogan, 2008. KATZUNG, B.G. Farmacologia: Básica e Clínica . 10º Edição, Editora Artmed, 2010. KEMPF, H.D. e REUSS, P. Reabilitação cardíaca: guia prático . 1ª Edição, Editora Phorte, 2006. LEVITZKY, M.G. Fisiologia Pulmonar Lange . 7ª Edição, Editora Artmed, 2008. McARDLE, W.D.; KATCH, F.I. e KATCH, V.L. Fisiologia do Exercício. Nutrição, Energia e Desempenho Humano . 7ª Edição, Editora Guanabara/Koogan, 2011. MOHRMAN, D.E. e HELLER, L.J. Fisiologia Cardiovascular Lange . 6ª edição, Editora Artmed, 2008.

POWERS, S.K. e HOWELY, E.T. **Fisiologia do Exercício. Teoria e Aplicação para o Condicionamento Físico e Desempenho.** 6ª Edição, Editora Manole 2009.

ROBERGS, R. A. e ROBERTS, S. O. **Princípios Fundamentais de Fisiologia do Exercício para Aptidão, Desempenho e Saúde.** 1ª Edição, Editora Phorte, 2002.

ROSS, M.H. e PAWLINA, W. **Histologia Texto e Atlas.** 5ª Edição, Editora Guanabara/Koogan, 2008.

SILVA, P. **Farmacologia.** 8ª Edição, Editora Guanabara/Koogan, 2010.

WEST, J.B. **Fisiopatologia Pulmonar Princípios básicos.** 7ª Edição, Editora Artmed, 2010.

WAITZBERG, D.L. **Nutrição Oral, Enteral e Parenteral na Prática Clínica.** 4ª Edição, Editora Atheneu, 2009.

DISCIPLINA: AVALIAÇÃO E CONDICIONAMENTO FÍSICO DO IDOSO I
CARGA HORÁRIA: 60 horas

EMENTA DA DISCIPLINA

Socorros e Emergências; princípios básicos da prescrição do exercício aeróbio na teoria e na prescrição; avaliação da composição corporal e funcional do idoso.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

Primeiros socorros; avaliação do paciente; obstrução respiratória; parada cardiorrespiratória; RCP reanimação cardiopulmonar; hemorragias; queimaduras; emergências ambientais e emergências médicas; acidentes com animais peçonhentos; fraturas e luxações; efeitos subagudo. Agudo e crônico do exercício; prescrição do treinamento físico; medidas antropométricas; medidas das dobras cutâneas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BACURAU, R. F. P.; NAVARRO, F.; UCHIDA, M.C. e COSTA ROSA, L.F.B.P. **Hipertrofia Hiperplasia Fisiologia do Treinamento e Nutrição para o Crescimento Muscular.** 3ª Edição, Phorte Editora, 2009.

BAIN, B.J. **Células Sanguíneas - Um Guia Prático.** 4ª Edição, Editora Artmed, 2007.

BARBOSA, L.G. **Fisioterapia Preventiva nos Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho DORTS.** 2ª Edição, Editora Guanabara/Koogan, 2009.

BRUNTON, L.; PARKER, K.; BLUMENTHAL, D. e BUXTON, I. Goodman & Gilman: **Manual de Farmacologia e Terapêutica.** 1ª Edição, Editora Artmed, 2010.

BRUST, J.C.M. **Neurologia. Current Diagnóstico e Tratamento.** 1ª Edição, Editora Revinter, 2010.

COLÉGIO AMERICANO DE MEDICINA DO ESPORTE. **Pesquisas do ACSM para a Fisiologia do Exercício Clínico, Afecções Musculoesqueléticas, Neuromusculares, Neoplásicas, Imunológicas e Hematológicas.** 1ª Edição, Editora Guanabara/Koogan, 2002.

COSTA, M.J.C. **Interpretação de Exames Clínicos para o Nutricionista.** 1ª Edição, Editora Atheneu, 2008.

DOLINSKY, M. **Recomendações Nutricionais e Prevenção de Doenças.** 1ª Edição, Editora Roca, 2011.

GREVE, J.M.D. **Tratado de Medicina de Reabilitação.** 1ª Edição, Editora Roca, 2007.

GUIMARÃES, A.F. e GALISA, M.S. **Cálculos Nutricionais: Conceitos e Aplicações Práticas.** 1ª Edição, Editora M.books, 2008.

KATZUNG, B.G. **Farmacologia: Básica e Clínica.** 10ª Edição, Editora Artmed, 2010.

McARDLE, W.D.; KATCH, F.I. e KATCH, V.L. **Fisiologia do Exercício. Nutrição, Energia e Desempenho Humano.** 7ª Edição, Editora Guanabara/Koogan, 2011.

MENESES, M.S. **Neuroanatomia Aplicada.** 3ª Edição, Editora Guanabara/Koogan, 2011.

ORSINI, M. **Reabilitação nas Doenças Neuromusculares.** 1ª Edição, Editora Guanabara/Koogan, 2012.

POWERS, S.K. e HOWELY, E.T. **Fisiologia do Exercício. Teoria e Aplicação para o Condicionamento**

Físico e Desempenho. 6a Edição, Editora Manole 2009.

ROBERGS, R. A. e ROBERTS, S. O. **Princípios Fundamentais de Fisiologia do Exercício para Aptidão, Desempenho e Saúde.** 1ª Edição, Editora Phorte, 2002.

ROSS, M.H. e PAWLINA, W. **Histologia Texto e Atlas.** 5ª Edição, Editora Guanabara/Koogan, 2008.

SILVA, P. **Farmacologia.** 8ª Edição, Editora Guanabara/Koogan, 2010.

TEIXEIRA, E.R. **Lombalgia Relacionada ao Trabalho -- Aplicação da Equação de Levantamento NIOSH (National Institute for Occupational Safety and Health).** 1ª Edição, Editora Juruá, 2011.

WAITZBERG, D.L. **Nutrição Oral, Enteral e Parenteral na Prática Clínica.** 4ª Edição, Editora Atheneu, 2009.

WILMORE, J.H.; COSTILL, D.L. e KENNEY, L.W. **Fisiologia do Esporte e do Exercício.** 4ª Edição, Editora Manole, 2010.

DISCIPLINA: FISIOPATOLOGIAS DO IDOSO II

CARGA HORÁRIA: 60 horas

EMENTA DA DISCIPLINA

Fisiologia endócrina e diabetes; exercício e doenças reumatológicas, exercício e doenças neurodegenerativas; farmacoterapia em idoso.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

Hormônios pancreáticos; a proporção insulina- glucagon a chave para a regulação metabólica; a insulina é o hormônio dominante no estado alimentado; a insulina promove o anabolismo
Farmacoterapia em idosos;

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALBERTS, B.; JOHNSON, A.; LEWIS J.; RAFF, M.; ROBERTS, K. e WALTER, P. **Biologia Molecular da Célula.** 5a Edição, Editora Artes Médicas, 2010.

BACURAU, R. F. P.; NAVARRO, F.; UCHIDA, M.C. e COSTA ROSA, L.F.B.P. **Hipertrofia Hiperplasia Fisiologia do Treinamento e Nutrição para o Crescimento Muscular.** 3ª Edição, Phorte Editora, 2009.

BACURAU, R.F.P. **Nutrição suplementação esportiva.** 6ª Edição, Editora Phorte, 2009.

BAIN, B.J. **Células Sanguíneas - Um Guia Prático.** 4ª Edição, Editora Artmed, 2007.

BRUNTON, L.; PARKER, K.; BLUMENTHAL, D. e BUXTON, I. Goodman & Gilman: **Manual de Farmacologia e Terapêutica.** 1ª Edição, Editora Artmed, 2010.

COLÉGIO AMERICANO DE MEDICINA DO ESPORTE GUYTON. A.C. e HALL, J.E. **Tratado de Fisiologia Médica.** 12ª Edição, Editora Elsevier, 2011.

COSTA, M.J.C. **Interpretação de Exames Clínicos para o Nutricionista.** 1ª Edição, Editora Atheneu, 2008.

DOLINSKY, M. **Recomendações Nutricionais e Prevenção de Doenças.** 1ª Edição, Editora Roca, 2011.

GREVE, J.M.D. **Tratado de Medicina de Reabilitação.** 1ª Edição, Editora Roca, 2007.

GUIMARÃES, A.F. e GALISA, M.S. **Cálculos Nutricionais: Conceitos e Aplicações Práticas.** 1ª Edição, Editora M.books, 2008.

GUYTON. A.C. e HALL, J.E. **Tratado de Fisiologia Médica.** 12ª Edição, Editora Elsevier, 2011.

HOFFBRAND, A. V.; MOSS, P. A. H.; PETTIT, J. E. **Fundamentos em Hematologia.** 5ª Edição, Editora Artmed, 2007.

JUNIOR, P.Y.; BATTISTELLA, L.R. e SABBAG, L.M.S. **Tratado de reabilitação.** 1ª Edição, Editora Phorte, 2010.

JUNQUEIRA, L. C. e CARNEIRO, J. **Histologia Básica.** 11a Edição. Editora Guanabara/Koogan, 2008.

KATZUNG, B.G. **Farmacologia: Básica e Clínica.** 10ª Edição, Editora Artmed, 2010.

KEMPF, H.D. e REUSS, P. **Reabilitação cardíaca: guia prático.** 1ª Edição, Editora Phorte, 2006.

LEVITZKY, M.G. **Fisiologia Pulmonar Lange** 7ª Edição, Editora Artmed, 2008.

McARDLE, W.D.; KATCH, F.I. e KATCH, V.L. **Fisiologia do Exercício. Nutrição, Energia e Desempenho Humano.** 7ª Edição, Editora Guanabara/Koogan, 2011.

MOHRMAN, D.E. e HELLER, L.J. **Fisiologia Cardiovascular Lange.** 6ª edição, Editora Artmed, 2008.

POWERS, S.K. e HOWELY, E.T. **Fisiologia do Exercício. Teoria e Aplicação para o Condicionamento Físico e Desempenho.** 6ª Edição, Editora Manole 2009.

ROBERGS, R. A. e ROBERTS, S. O. **Princípios Fundamentais de Fisiologia do Exercício para Aptidão, Desempenho e Saúde.** 1ª Edição, Editora Phorte, 2002.

ROSS, M.H. e PAWLINA, W. **Histologia Texto e Atlas.** 5ª Edição, Editora Guanabara/Koogan, 2008.

SILVA, P. **Farmacologia.** 8ª Edição, Editora Guanabara/Koogan, 2010.

WEST, J.B. **Fisiopatologia Pulmonar Princípios básicos.** 7ª Edição, Editora Artmed, 2010.

WAITZBERG, D.L. **Nutrição Oral, Enteral e Parenteral na Prática Clínica.** 4ª Edição, Editora Atheneu, 2009.

WILMORE, J.H.; COSTILL, D.L. e KENNEY, L.W. **Fisiologia do Esporte e do Exercício.** 4ª Edição, Editora Manole, 2010.

DISCIPLINA: AVALIAÇÃO E CONDICIONAMENTO FÍSICO DO IDOSO II
CARGA HORÁRIA: 40 horas

EMENTA DA DISCIPLINA

Alterações posturais: avaliações e exercícios; biomecânica aplicada ao envelhecimento; treinamento de força para idosos.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

Biomecânica da caminhada e da corrida; relação entre a biomecânica da marcha e sua economia; ritmo da atividade; amplitude e velocidade durante a locomoção; força de ação e reação; potência mecânica; distribuição de massas; flexibilidade; biomecânica da locomoção em populações especiais; adaptações da locomoção associada a idade; membros inferiores amputados; mecanismos elásticos durante a caminhada e a corrida; ciclo encurtamento-alongamento e elasticidade musculotendinosa; calçados e elasticidade da superfície; adaptabilidade da locomoção; adaptações ocorridas durante as compressões nas superfícies; plasticidade do passo na biomecânica do treinamento; transições realizadas na locomoção; efeitos do treinamento de força no idoso; prescrição do treinamento de força para o idoso; aspectos a serem considerados; modelos aplicados de treinamento.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

DÂMASO, A. **Nutrição e Exercício na Prevenção de Doenças.** Ed. Medsi. Rio de Janeiro, 2001.

SILVERTHORN, D.U. **FISIOLOGIA HUMANA Uma Abordagem Integrada 2ª Edição,** Editora Manole, São Paulo, 2003.

ROBERGS, R.A. e ROBERTS, S. O. **Princípios Fundamentais de FISILOGIA DO EXERCÍCIO para Aptidão, Desempenho e Saúde.** Phorte Editora, 2002.

LEHNINGER, A.L. **Princípios de Bioquímica.** Savier, São Paulo, 2000.

POWERS, S.K. e HOWELY, E.T. **Fisiologia do Exercício. Teoria e Aplicação para o Condicionamento Físico e Desempenho.** 3ª Edição, Editora Manole 2001.

WILMORE, J.H. e COSTILL, D.L. **Fisiologia do Exercício e do Esporte.** Editora Manole 2002.

SHILS, M.E.; OLSON, J.A.; SHIKE, M. e ROSS, A.C. **Nutrição Moderna na Saúde e na Doença** 8ª. Edição, Editora Manole, 2002.

McARDLE, W.D.; KATCH, F.I. e KATCH, V.L. **Fisiologia do Exercício. Energia, Nutrição e Desempenho Humano.** 5ª edição, Rio de Janeiro: Guanabara/Koogan, 2004.

DOUGLAS, C. R. **Tratado de Fisiologia Aplicada à Nutrição.** Robe Editorial, 2002.

GUYTON. A.C. e HALL, J.E. **Tratado de Fisiologia Médica.** 10ª Edição, Rio de Janeiro, Guanabara/Koogan, 2002.

DISCIPLINA: DIMENSÕES PSICO-BIOLÓGICAS DO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO
CARGA HORÁRIA: 60 horas

EMENTA DA DISCIPLINA

Sistema imunológico e envelhecimento; caracterização psico-emocional e social do idoso

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

Saúde exercício e função cognitiva; aptidão física e função cognitiva; saúde exercício e função emocional; saúde aptidão física e bem estar; auto conceito e auto estima; habilidades motoras exercício e auto estima; auto eficácia; sensação de controle;

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALBERTS, B.; JOHNSON, A.; LEWIS J.; RAFF, M.; ROBERTS, K. e WALTER, P. **Biologia Molecular da Célula**. 5a Edição, Editora Artes Médicas, 2010.
- BACURAU, R. F. P.; NAVARRO, F.; UCHIDA, M.C. e COSTA ROSA, L.F.B.P. **Hipertrofia Hiperplasia Fisiologia do Treinamento e Nutrição para o Crescimento Muscular**. 3ª Edição, Phorte Editora, 2009.
- BACURAU, R.F.P. **Nutrição suplementação esportiva**. 6ª Edição, Editora Phorte, 2009. BAIN, B.J. **Células Sanguíneas - Um Guia Prático**. 4ª Edição, Editora Artmed, 2007.
- BRUNTON, L.; PARKER, K.; BLUMENTHAL, D. e BUXTON, I. Goodman & Gilman: **Manual de Farmacologia e Terapêutica**. 1ª Edição, Editora Artmed, 2010.
- COLÉGIO AMERICANO DE MEDICINA DO ESPORTE GUYTON. A.C. e HALL, J.E. **Tratado de Fisiologia Médica**. 12ª Edição, Editora Elsevier, 2011.
- COSTA, M.J.C. **Interpretação de Exames Clínicos para o Nutricionista**. 1ª Edição, Editora Atheneu, 2008.
- DOLINSKY, M. **Recomendações Nutricionais e Prevenção de Doenças**. 1ª Edição, Editora Roca, 2011.
- GREVE, J.M.D. **Tratado de Medicina de Reabilitação**. 1ª Edição, Editora Roca, 2007.
- GUIMARÃES, A.F. e GALISA, M.S. **Cálculos Nutricionais: Conceitos e Aplicações Práticas**. 1ª Edição, Editora M.books, 2008.
- GUYTON. A.C. e HALL, J.E. **Tratado de Fisiologia Médica**. 12ª Edição, Editora Elsevier, 2011.
- HOFFBRAND, A. V.; MOSS, P. A. H.; PETTIT, J. E. **Fundamentos em Hematologia**. 5ª Edição, Editora Artmed, 2007.
- JUNIOR, P.Y.; BATTISTELLA, L.R. e SABBAG, L.M.S. **Tratado de reabilitação**. 1ª Edição, Editora Phorte, 2010.
- JUNQUEIRA, L. C. e CARNEIRO, J. **Histologia Básica**. 11a Edição. Editora Guanabara/Koogan, 2008.
- KATZUNG, B.G. **Farmacologia: Básica e Clínica**. 10ª Edição, Editora Artmed, 2010.
- KEMPF, H.D. e REUSS, P. **Reabilitação cardíaca: guia prático**. 1ª Edição, Editora Phorte, 2006.
- LEVITZKY, M.G. **Fisiologia Pulmonar Lange**. 7ª Edição, Editora Artmed, 2008.
- McARDLE, W.D.; KATCH, F.I. e KATCH, V.L. **Fisiologia do Exercício. Nutrição, Energia e Desempenho Humano**. 7ª Edição, Editora Guanabara/Koogan, 2011.
- MOHRMAN, D.E. e HELLER, L.J. **Fisiologia Cardiovascular Lange**. 6ª edição, Editora Artmed, 2008.
- POWERS, S.K. e HOWELY, E.T. **Fisiologia do Exercício. Teoria e Aplicação para o Condicionamento Físico e Desempenho**. 6a Edição, Editora Manole 2009.
- ROBERGS, R. A. e ROBERTS, S. O. **Princípios Fundamentais de Fisiologia do Exercício para Aptidão, Desempenho e Saúde**. 1ª Edição, Editora Phorte, 2002.
- ROSS, M.H. e PAWLINA, W. **Histologia Texto e Atlas**. 5ª Edição, Editora Guanabara/Koogan, 2008.
- SILVA, P. **Farmacologia**. 8ª Edição, Editora Guanabara/Koogan, 2010.
- WEST, J.B. **Fisiopatologia Pulmonar Princípios básicos**. 7ª Edição, Editora Artmed, 2010.
- WAITZBERG, D.L. **Nutrição Oral, Enteral e Parenteral na Prática Clínica**. 4ª Edição, Editora Atheneu, 2009.

WILMORE, J.H.; COSTILL, D.L. e KENNEY, L.W. **Fisiologia do Esporte e do Exercício**. 4ª Edição, Editora Manole, 2010.