



<b>CURSO</b>	<b>Mestrado em Educação Física</b>
<b>DISCIPLINA</b>	<b>Atividade Física e Envelhecimento</b>
<b>CARGA HORÁRIA</b>	<b>60h</b>
<b>CRÉDITOS</b>	<b>4</b>
<b>PROFESSOR</b>	<b>Maressa Priscila Krause</b>

## **EMENTA**

Estudo das alterações físicas e funcionais provocadas pelo avanço da idade. Avaliação física e funcional de idosos dependentes e independentes. Classificação de níveis de independência. Benefícios dos exercícios aeróbios, do fortalecimento muscular e da composição corporal no controle do declínio funcional, cognitivo e da qualidade de vida de idosos. Prescrição de exercícios físicos para população idosa.

## **BIBLIOGRAFIA**

CHODZKO-ZAJKO WJ, PROCTOR DN, FIATARONE SINGH MA, MINSON CT, NIGG CR, SALEM GJ AND SKINNER JS. American College of Sports Medicine position stand. Exercise and physical activity for older adults. *Med Sci Sports Exerc*, v.41, pp.1510-1530, 2009.

COELHO FGM, ANDRADE LP, PEDROSO RV, SANTOS-GALDUROZ RF, GOBBI S, COSTA JLR, GOBBI LTB. Multimodal exercise intervention improves frontal cognitive functions and gait in Alzheimer's disease: A controlled trial. *Geriatr Gerontol Int*, v. 13, p. 198- 203, 2013.

DEMONTIS F, PICCIRILLO R, GOLDBERG AL, PERRIMON N. The influence of skeletal muscle on systemic aging and lifespan. *Aging Cell*, 2013.

GALLO LH, GONÇALVES R, GURJÃO ALD, PRADO AKG, CECCATO M, JAMBASSI FILHO JC, GOBBI S. Efeito de diferentes volumes de alongamento na capacidade funcional de idosas. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum*, v.15, pp.103-112, 2013.

GURJÃO ALD, GOBBI LTB, CARNEIRO NH, GONÇALVES R, MORA RF, CYRINO ES, ALTIMARI LR, GOBBI S. Effect of Strength Training on Rate of Force Development in Older Women. *Res Q Exerc Sport*, v. 83, p. 268-275, 2012.

DEMONTIS F, PICCIRILLO R, GOLDBERG AL, PERRIMON N. The influence of skeletal muscle on systemic aging and lifespan. *Aging Cell*, 2013.

GALLO LH, GONÇALVES R, GURJÃO ALD, PRADO AKG, CECCATO M, JAMBASSI FILHO JC, GOBBI S. Efeito de diferentes volumes de alongamento na capacidade funcional de idosas. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum*, v.15, pp.103-112, 2013.

GURJÃO ALD, GOBBI LTB, CARNEIRO NH, GONÇALVES R, MORA RF, CYRINO ES, ALTIMARI LR, GOBBI S. Effect of Strength Training on Rate of Force Development in Older Women. *Res Q Exerc Sport*, v. 83, p. 268-275, 2012.

KIM LG, ADAMSON J, EBRAHIM S. Influence of life-style choices on locomotor disability, arthritis and cardiovascular disease in older women: prospective cohort study. *Age Ageing*, v.42, pp.696-701, 2013.

ELSANGEDY HM; KRAUSE MP; KRINSKI K; ALVES RC; HSIN NERY CHAO C; DA SILVA SG. Is the self-selected resistance exercise intensity by older women consistent with the American College of Sports Medicine guidelines to improve muscular fitness? *J Strength Cond Res.* 27(7):1877-84., 2013.

KRAUSE MP; GOSS FL; ROBERTSON RJ; KIM K; ELSANGEDY HM; KRINSKI K; DA SILVA SG. Concurrent validity of an OMNI rating of perceived exertion scale for bench stepping exercise. *J Strength Cond Res.* 26(2):506-12, 2012.

FUNDAÇÃO INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA – IBGE. Indicadores Sociodemográficos e de Saúde no Brasil 2009. Disponível em <<http://www.ibge.gov.br>>.