

## **ENVELHECIMENTO ATIVO**

### **EMENTA**

Análise de aspectos epidemiológicos, demográficos e biopsicossociais do processo de envelhecimento humano e sua relação com a prática de atividade física. Repercussões da senescência e da senilidade nos sistemas cardiorrespiratório, neurológico, cognitivo, musculoesquelético e características nutricionais e psicológicas. Avaliação do estado de saúde e da atividade física para idosos, caracterizando programas de intervenção e políticas de promoção de saúde.

### **OBJETIVOS GERAIS**

Ao longo da disciplina os alunos deverão estar preparados para:

- Identificar os aspectos epidemiológicos, demográficos e biopsicossociais do envelhecimento humano;
- Conhecer as principais ações nacionais e internacionais que envolvam Envelhecimento Ativo;
- Abordar os principais aspectos fisiológicos decorrentes do envelhecimento.
- Discorrer sobre as ações da atividade física no envelhecimento humano

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Conhecer os efeitos do sedentarismo em idosos
- Apresentar e discutir por meio de artigos científicos a importância da atividade física para um envelhecimento ativo;
- Enumerar os benefícios da atividade física na funcionalidade dos idosos;
- Discorrer sobre métodos de avaliação e treinamento da manutenção da capacidade funcional do idoso.

### **Metodologia**

Nas aulas serão utilizadas metodologias ativas de ensino, como aprendizagem baseada em problema, favorecendo a interação entre os alunos e o professor, estimulando o aluno a desenvolver competências e autonomia no processo de aprender. Os seminários apresentados pelos alunos com os temas desenvolvidos na disciplina, permite que o mestrando desenvolva seu poder de síntese e organização favorecendo seu posterior estágio em sala de aula.

## **CONTEÚDO PROGRAMÁTICO**

### **Unidade I**

- 1.1 Alteração na pirâmide etária regional, nacional e mundial
- 1.2 Estatuto Brasileiro do Idoso
- 1.3 Década do Envelhecimento Saudável
- 1.4 Políticas Nacionais de Envelhecimento Ativo

## **Unidade II**

- 2.1 Modificações nos sistemas neuromuscular, respiratório e cardiovascular durante a senescência.
- 2.2 Alterações provocadas pela senilidade e sedentarismo
- 2.3 Atividade Física e suas repercussões no envelhecimento humano
- 2.4 Atividade Física e exercício para pessoas idosas

## **Unidade III**

- 3.1 Aprendizagem Baseada em Projetos
- 3.2 Apresentação de projetos que visem incentivar a atividade física na pessoa idosa

## **4.0 Avaliação**

### **RECURSOS**

Aulas expositivas, vídeos, apresentação de artigos científicos e textos da fisiologia na senescência, aprendizado baseado em problema.

### **BIBLIOGRAFIA BÁSICA**

WHO -Plano de Ação Global que Plano de Ação Global da OMS para a atividade física 2018-2030. <https://cnapef.files.wordpress.com/2020/04/who-nmh-pnd-18.5-por.pdf>

UNASUS - Envelhecimento e saúde da pessoa idosa – políticas, programas e rede de atenção à saúde do idoso, 2014, Vol. 17 Unidade 1.  
<https://ares.unasus.gov.br/acervo/html/ARES/1728/1/Mod10.Un1.pdf>

OMS – Diretrizes da OMS para atividade física e Comportamento Sedentário.  
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-por.pdf>

Moreno-Agostino D. The impact of physical activity on healthy ageing trajectories: evidence from eight cohort studies. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity (2020) 17:92 <https://doi.org/10.1186/s12966-020-00995-8>.

Said C. Physical Activity and Exercise for Older People During and After the Coronavirus Disease 2019 Pandemic: A Path to Recovery. J Am Med Dir Assoc. 2020 Jul; 21(7): 977–979  
<https://doi.org/10.1016/j.jamda.2020.06.001> 1525-8610

Sanders LMJ, Hortobágyi T, Karssemeijer EGA, Van der Zee EA, Scherder EJA, van Heuvelen MJG. Effects of low- and high-intensity physical exercise on physical and cognitive function in older persons with dementia: a randomized controlled trial. Alzheimers Res Ther. 2020; 12(1):28. <https://doi.org/10.1186/s13195-020-00597-3>

Ricci NA, Cunha AIL. Physical Exercise for Frailty and Cardiovascular Diseases. Adv Exp Med Biol. 2020; 1216:115-129. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-33330-0\\_12](https://doi.org/10.1007/978-3-030-33330-0_12)

Collado-Mateo D, Lavín-Pérez AM, Peñacoba C, Del Coso J, Leyton-Román M, Luque-Casado A, Gasque P, Fernández-Del-Olmo MÁ, Amado-Alonso D. Key Factors Associated with Adherence to **Physical Exercise** in Patients with Chronic Diseases and Older Adults: An Umbrella Review. Int J Environ Res Public Health. 2021 19;18(4):2023. <https://doi.org/10.3390/ijerph18042023>

Shen Y, Shi Q, Nong K, Li S, Yue J, Huang J, Dong B, Beauchamp M, Hao Q. Exercise for sarcopenia in older people: A systematic review and network meta-analysis. J Cachexia Sarcopenia Muscle. 2023; 14(3):1199-1211. <https://doi.org/10.1002/jcsm.13225>

Coelho-Ravagnani C de F, Sandreschi PF, Piola TS, Santos L dos, Santos DL dos, Mazo GZ, et al. Atividade física para idosos: Guia de Atividade Física para a População Brasileira. Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde [Internet]. 21º de julho de 2021 [citado 17º de abril de 2024; 26:1-8. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14565>