

PROGRAMA DE DISCIPLINA

Disciplina: **Mobilidade e Motricidade na Terceira Idade**

Carga horária: 45 h/a

Créditos: 03

Professoras: Dr^a Sonia Maria Marques Gomes Bertolini e Dr^a.Rute Grossi Milani

Semestre letivo: 2/2015

Ementa:

Alterações morfológicas do aparelho do movimento e do sistema nervoso no envelhecimento. Motricidade e terceira idade. Avaliação física, funcional e psico-social do idoso. Atividades físicas e motoras voltadas para o indivíduo da terceira idade. Normas e políticas de acessibilidade

Programa:

1. ALTERAÇÕES MORFOLÓGICAS DOS SISTEMAS ORGÂNICOS NO ENVELHECIMENTO

1.1 Alterações macroscópicas

1.2 Alterações microscópicas

2. AVALIAÇÃO PSICOMOTORA DO IDOSO

2.1 Física e funcional

2.1.1 Variáveis antropométricas.

2.1.2 Variáveis metabólicas

2.1.3 Variáveis neuromotoras

2.1.4 Mobilidade e motricidade geral

2.1.5 Testes de Atividades da vida diária

2.1.6 Avaliação Postural

2.2 Psico-social

2.3 Mental

2.4 Cognitiva

3. ATIVIDADES E EXERCÍCIOS FÍSICOS NA TERCEIRA IDADE

4. NORMAS E POLÍTICAS DE ACESSIBILIDADE

Referências Bibliográficas:

AINBRIDGE, L.A. A cognição e a aprendizagem. In: **Fisioterapia na terceira idade**. 2. ed. São Paulo: Santos, 2000.

BRASIL. **Estatuto do Idoso**. Brasília, 2003.

BRITO, C.J. et al. Exercício físico como fator de prevenção aos processos inflamatórios decorrentes do envelhecimento **Motriz**, Rio Claro, v.17 n.3, p.544-555, jul./set. 2011.

CASTRO, E.A.; LIMA, L.M. Sarcopenia and cardiovascular risk in physically active adult and elderly women. **Motriz**, Rio Claro, v.20 n.1, p.92-99, Jan./Mar. 2014.

DANTAS, E; OLIVEIRA, R. **Exercício, Maturidade e Qualidade de Vida**. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

FLORINDO, A.A.; ALLAL, P.C. **Epidemiologia da atividade física**. São Paulo: Atheneu, 2011.

FREITAS, E.V.et al. **Tratado de geriatria e gerontologia**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2009.

MATSUDO, S. **Avaliação do Idoso: Física e Funcional**. Londrina: Midiograf, 2010.

MOREIRA, C. A. **Atividade Física na maturidade**. Rio de Janeiro: Shape, 2001.

OLIVEIRA, M.R.; VIDOTTO, L.S.; GIL, A.W.; MERLI, M.F.; PROBST, V.S.; SILVA, R.A.. Can functional exercise capacity discriminate older individuals with poor postural control? **Motriz**, v.21 n.3, p.250-255, July/Sept. 2015

RAUCHBACH, R. **A Atividade Física Para a Terceira Idade: Envelhecimento Ativo, uma proposta para a vida**. Londrina: Midiograf, 2001.

SCHUMWY-COOK, A. WOOLACOTT. **Controle motor**. São Paulo. Manole, 2003.

SHEPARD, R. J. **Envelhecimento, atividade física e saúde**. São Paulo: Phorte, 2003.

SILVA, O.L. **Semiologia do aparelho locomotor**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.

Professor Responsável: _____

PROF^a. DR^a. SÔNIA MARIA MARQUES GOMES BERTOLINI
Coordenadora do Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde