

Dimensões da Atividade Física para Idosos

4 créditos

Optativa

Ementa: Disciplina de caráter teórico-prático que tem como objetivo principal refletir sobre o processo de envelhecimento humano e o papel da atividade física na saúde biopsicossocial de idosos.

Referências Bibliográficas:

- Gadelha AB, Dutra MT, Oliveira RJ De, Safons MP, Lima RM. Associação entre força, sarcopenia e obesidade sarcopénica com o desempenho funcional de idosas. **Motricidade**. 2014;10(3):31–9.
- IBGE B. **XII Censo Demográfico 2010**. Brasil: Fundação Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. 2010.
- Ministério da Saúde S de V em S. Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico, VIGITEL 2014. 2015. 154 p.
- OMS. **Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde**. Organ Mund da Saúde. 2015; 1:1–29.
- SPIRDUSO, W. W. **Dimensões Físicas do Envelhecimento**. Ed. Manole, 2005.