

**EMENTAS DO CURSO DE PÓS-GRADUAÇÃO LATO SENSU EM  
CONDICIONAMENTO FÍSICO E SAÚDE NO ENVELHECIMENTO – EAD**

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

## **DISCIPLINA: METODOLOGIA DA PESQUISA CIENTÍFICA**

### **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**

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. Referências, bibliográficas: MBP 6023. São Paulo, 1989.

BASTOS, L., PAIXÃO, L. & FERNANDES, L. M. Manual de elaboração de Projetos e Relatórios de Pesquisa, Teses e Dissertações. 3. ed. Rio de Janeiro, Zahar, 1982.

BEST, J. W. Research in Education. Ed. New Jersey, Prentice Hall, 1977.

BRAZIELLAS, Maria de Lourdes Motta. Normas para apresentação de trabalho de conclusão de curso, monografia, dissertação e tese / Maria de Lourdes Motta Braziellas e Nelza Maria Moutinho Ançã 3. ed. rev. Rio de Janeiro: Editora Gama Filho, 2010.

CAMPEBELL, D. T. & STANLEY, J. C. Delineamentos Experimentais e Quase Experimentais de Pesquisa. São Paulo, EPU - EDUSP, 1979.

EBBARD, A. W. Research In Health, Physical Education and Recreation. 3 Ed. Washington, D.C., AAHPER, 1983. GESTER, C., KEN, W.P. & LLORENS, L. A.. Introduction Research a Guide for the Health Science Professional. Philadelphia, J.B. Lippincott, 1978.

KERLING, F.N. Metodologia da Pesquisa em Ciências Sociais, São Paulo, EPU - EDUSP, 1979.

KERLINGER, F. N. Foundations of Behavioral Research 2. Ed. Chicago, holt Rinehart and Winston, 1973.

LEITE, J.A. Metodologia de Elaboração de Teses. Rio de Janeiro MCGraw do Brasil, 1978.

## **DISCIPLINA: AVALIAÇÃO E CONDICIONAMENTO FÍSICO DO IDOSO I**

### **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**

##### **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.

<b>DISCIPLINA: AVALIAÇÃO E CONDICIONAMENTO FÍSICO DO IDOSO II</b>
<b>EMENTA DA DISCIPLINA</b>
Alterações posturais: avaliações e exercícios; biomecânica aplicada ao envelhecimento; treinamento de força para idosos.
<b>CONTEÚDO PROGRAMÁTICO</b>
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 à 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.
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>
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 Fisiologia 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.

<b>DISCIPLINA: DIMENSÕES PSICO-BIOLÓGICAS DO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO</b>
<b>EMENTA DA DISCIPLINA</b>
Sistema imunológico e envelhecimento; caracterização psico-emocional e social do idoso.
<b>CONTEÚDO PROGRAMÁTICO</b>
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;
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>
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.