

CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE

Instituição de realização: Faculdade Ratio

Categoria/natureza: Pós-graduação lato sensu

Curso: Especialização em Educação Física para a Terceira Idade – teoria e prática

Coordenação: Faculdade Ratio

1-Público:

O curso destina-se a educadores físicos, pedagogos, licenciados na área educacional, profissionais na área da saúde e todos que direta ou indiretamente trabalhem com a terceira idade.

2-Carga horária e modalidade de oferta:

O curso tem duração de 360h/a, ofertado na modalidade presencial, quinzenalmente, com aulas aos sábados.

3-Objetivos

3.1 Geral:

Capacitar o profissional da área da saúde e afins para o desenvolvimento de habilidades técnicas e humanistas junto a terceira idade, com foco na realização de atividade física direcionada, capacitando-o para a elaboração e execução de programas de acordo com o perfil; faixa etária, condições físicas motoras, aspectos psíquicos e emocionais, dentre outros.

3.2 Específicos:

3.2.1. Estudar em profundidade o processo de envelhecimento, sua evolução, características e trato;

3.2.2. Dialogar com as áreas da saúde e social, a fim de contribuir para a compreensão do objeto de estudo em questão, atividade física para a terceira idade;

3.2.3. Investigar programas, métodos, técnicas e novos instrumentos que indiquem a atividade física adequada e coerente com os distintos perfis de sujeitos na terceira idade.

3.2.3. Refletir sobre as doenças crônico-degenerativas e a prática de exercício físico no Envelhecimento: hipertensão, diabetes, dislipidemias, obesidade e depressão.

4 Grade curricular:

O Curso de Especialização ora proposto será de 360h/a, distribuídas da seguinte forma:

- Metodologia do Trabalho Científico- 20 horas.
- Biologia do envelhecimento: aspectos epidemiológicos, sociais e psicológicos -20 horas.
- Bases da Gerontologia - 30 horas.

- Exercício e Envelhecimento- 30 horas.
- Envelhecimento osteoarticular e dos tecidos: - 30 horas.
- Atividades lúdicas para terceira idade-30 horas
- Políticas Públicas na Saúde do Idoso -30 horas.
- O Estado e o Envelhecimento-30 horas.
- Atividade Rítmica na terceira idade- 20 horas.
- Hidroginástica- 20 horas.
- Treinamento funcional em grupos- 30 horas.
- Estágio Supervisionado- 100 horas.
- Nutrição no Envelhecimento: ingestão, hidratação e suplementação-20 horas.
- Primeiros socorros-20 horas.
- Doenças Crônico-degenerativas e a Prática de Exercício Físico no Envelhecimento: hipertensão, diabetes, dislipidemias, obesidade e depressão-30 horas.
- Processos Psicológicos na Vida Adulta e Velhice- 30 horas.
- TCC (Artigo Científico).