



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS
COORDENAÇÃO DE PÓS-GRADUAÇÃO

Disciplina: Exercício e Envelhecimento

Nível: Mestrado Acadêmico

Área: “Biodinâmica do movimento humano”

Carga horária: 30 h

Créditos: 2,0

Código: EFF724

Ementa:

Processo de envelhecimento humano. O impacto da atividade física no envelhecimento dos sistemas fisiológicos. Alterações cognitivas em idosos e a influência do treinamento. Relação entre qualidade de vida e saúde mental em idosos. Avaliação e prescrição de atividade física para a terceira idade.