



UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO  
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO E SAÚDE

Universidade Federal do Espírito Santo	Campus: Maruípe
Programa de Pós-graduação em Nutrição e Saúde (PPGNS)	
Curso: Mestrado	
Data de Aprovação no Colegiado do PPNS/UFES:	
Nome da disciplina: Saúde Musculoesquelética e Envelhecimento	
Nome da disciplina em inglês: Musculoskeletal Health and Aging	
Nome da disciplina em espanhol:	
Docente responsável: Valdete Regina Guandalini Link para o Currículo Lattes: <a href="http://lattes.cnpq.br/3503255904138561">http://lattes.cnpq.br/3503255904138561</a>	
Docente colaborador: Link para o Currículo Lattes:	
Optativa ou obrigatória: Optativa	Código:
Carga horária Teórica: 30	Créditos: 2
Carga horária laboratório:	
Pré-requisito(s): N/A	
<b>Ementa:</b> Conceitos. Aspectos biológicos do envelhecimento muscular, ósseo e adiposo. Métodos de avaliação e diagnóstico da saúde musculoesquelética. Sessões científicas conduzidas por docentes e pesquisadores.	
<b>Ementa em inglês:</b> Concepts. Biological aspects of muscle, bone and adipose aging. Methods of assessment and diagnosis of musculoskeletal health. Scientific sessions conducted by researchers from Ufes and other higher education institutions.	
<b>Ementa em espanhol:</b>	
<b>Objetivos Específicos: (3 a 5 objetivos)</b>	
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Contribuir para a atualização científica referente ao tema Saúde Musculoesquelética e Envelhecimento;</li><li>2. Apresentar as principais alterações musculoesqueléticas e a relação com distúrbios metabólicos;</li><li>3. Apresentar os diferentes métodos de avaliação e diagnóstico musculoesquelético.</li></ol>	
<b>Conteúdo Programático: (3 a 5 unidades)</b>	
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Aspectos biológicos do envelhecimento muscular, ósseo e adiposo.</li><li>2. Conceitos da saúde musculoesquelética: Densidade mineral óssea. Fragilidade. Sarcopenia. Mioesteatose</li></ol>	



UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO  
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO E SAÚDE

3. Métodos de avaliação e diagnóstico da saúde musculoesquelética.
4. Sessões científicas

### Metodologia

O curso será desenvolvido por meio de aulas expositivas e dialogadas e desenvolvimento de atividades práticas a partir de metodologias ativas.

### Critérios/Processo de avaliação de aprendizagem

O aluno será avaliado por meio de uma nota individual atribuída pela apresentação do seminário, frequência e participação ativa nas aulas. Nas aulas serão desenvolvidas atividades didático-pedagógicas para fixação do conteúdo. Os alunos que atingirem os objetivos das atividades receberão conceito **de 0 a 10 (média final)**. O aluno que atingir a soma maior ou igual a **sete** será aprovado sem realização de prova final. No seminário, além da apresentação oral, deverá ser entregue ao professor os slides da apresentação com 1 semana de antecedência, bem a disponibilização do artigo científico para toda a turma no mesmo prazo.

### Bibliografia básica (3 a 5 referências)

1. GUYTON, Arthur C. Fisiologia humana. 6. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1988. 563 p.
2. CRUZ-JENTOFT AJ, BAHAT G, BAUER J, BOIRIE Y, BRUYÈRE O, CEDERHOLM T, et al. Sarcopenia: Revised European consensus on definition and diagnosis. *Age Ageing*. v.48, n.1, p.16–31, 2019.
3. PRADO, CM, LANDI F, CHEW, STH, ATHERTON PJ, MOLINGER J, TOBIAS RUCK, GONZALEZ, MC. Advances in muscle health and nutrition: A toolkit for healthcare professionals. *Clinical Nutrition*. <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2022.07.041> 0261-5614

### Bibliografia complementar (3 a 5 referências)

1. Chun-wei Li, Kang Yu1, Ng Shyh-Chang, Zongmin Jiang, Taoyan Liu, Shilin Ma et al. Pathogenesis of sarcopenia and the relationship with fat mass: descriptive review. **Journal of Cachexia, Sarcopenia and Muscle** 2022; 13: 781–794
2. Sergio Setsuo Maeda, Ben-Hur Albergaria, Vera Lúcia Szejnfeld, Marise Lazaretti-Castro, Henrique Pierotti Arantes, Marcela Ushida et al. Official Position of the Brazilian Association of Bone Assessment and Metabolism (ABRASSO) on the evaluation of body composition by densitometry—part II (clinical aspects): interpretation, reporting, and special situations. **Advances in Rheumatology** (2022) 62:11
3. Ilich, J.Z.; Kelly, O.J.; Inglis, J.E.; Panton, L.B.; Duque, G.; Ormsbee, M.J. Interrelationship among muscle, fat, and bone: Connecting the dots on cellular, hormonal, and whole body levels. **Ageing Res. Rev.** 2014, 15,51–60.

OBS: Artigos científicos de elevado impacto serão selecionados para apresentação e discussão em sala de aula.



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO**  
**CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE**  
**PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO E SAÚDE**

**CRONOGRAMA – 12 vagas**

**Horário: 9:00 às 12hs e das 14hs às 17hs**

<b>Aulas/Datas</b>	<b>Temas</b>	<b>Métodos</b>	<b>Descrição dos Temas / Atividades</b>	<b>Docente</b>
14/09/2022	Apresentação da Disciplina/Conceitos da saúde musculoesquelética	Aula expositiva dialogada.	Apresentação da Disciplina/ Conceitos da saúde musculoesquelética	Valdete
21/09/2022	Envelhecimento muscular, ósseo e adiposo	Aula expositiva dialogada.	Aspectos biológicos do envelhecimento muscular, ósseo e adiposo	Valdete
28/09/2022	Alterações musculoesqueléticas	Aula expositiva dialogada.	Alterações musculoesqueléticas e implicações metabólicas	Valdete
05/10/2022	Métodos de avaliação e diagnóstico	Aula expositiva dialogada.	Métodos de avaliação e diagnóstico	Valdete
19/10/2022	Alterações musculoesqueléticas e envelhecimento	Aula expositiva dialogada.	Principais alterações musculoesqueléticas e envelhecimento	Valdete
26/10/2022	Apresentação de Seminários	Seminários	Apresentações	Todos
09/11/2022 Manhã e tarde	Apresentação de Seminários	Seminários	Apresentações	Todos
16/11/2022 Manhã e tarde	Apresentação de Seminários	Seminários	Apresentações	Todos