

Área Temática: Saúde
Edital: 2014-04-PROEXT-PIBEX-GRANDE RECIFE

PROGRAMA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA PROMOÇÃO DE CORPO E MENTE SAUDÁVEL NO ENVELHECIMENTO

Unidade: CCS

Coordenador(a): André dos Santos Costa - Docente

Email: ascosta.usp@gmail.com

Objetivos:

Promover um programa de atividades físicas a idosos que proporcione um processo de envelhecimento saudável.

Objetivos específicos: - Avaliar e Promover melhora da capacidade aeróbia; - Avaliar e Promover melhora da força muscular esquelética; - Avaliar e Promover melhora do Equilíbrio; - Avaliar e Promover melhora da capacidade cognitiva;

Resumo:

Com o aumento da população idosa, necessariamente observamos os impactos gerados pelas transformações naturais do processo de envelhecimento tanto do ponto de vista ósseo, muscular e tendíneo como também dos processos cognitivos. A atividade física vem demonstrando ao longo do tempo, e comprovando-se em diversos estudos, ser um fator fundamental na manutenção de um processo de envelhecimento saudável. Assim, o Programa de atividade física para promoção de corpo e mente saudável no envelhecimento oferecerá a prática de exercícios físicos regulares e sistematizados com o intuito de promover a senescência de maneira saudável, ou seja, por meio de exercícios aeróbios e de força minimizar a alterações fisiológicas naturais durante tal processo. Tanto as avaliações dos idosos como o programa de exercícios serão desenvolvidas no Laboratório de Atividade Física e Saúde do Departamento de Educação Física. O programa terá duração de 10 meses e as atividades serão realizadas três vezes por semana, com 1 hora de duração cada sessão.