

FÍSICO - ESPORTIVAS

ESCOLA DE ARTES,
CIÊNCIAS E
HUMANIDADES

CURSO

PROGRAMA DE ATIVIDADES FÍSICAS PARA IDOSOS

Informações e Inscrições:

*Secretaria da Comissão de
Cultura e Extensão*

Rua Arlindo Bettio, 1000

Ermelino Matarazzo

Estação USP Leste CPTM

(11) 3091-1016

ccex-each@usp.br

Objetivo: os objetivos principais do programa são levar o idoso a: (a) Adquirir conhecimentos sobre a atividade física e conteúdos relacionados a esta prática com o objetivo de incorporá-la na sua vida diária como meio de promover um envelhecimento ativo para a manutenção da qualidade de envelhecer;

(b) Vivenciar experiências motoras prazerosas, significativas e com sucesso;

(c) Proporcionar integração social e bem-estar físico aos participantes.

O programa é constituído de duas aulas semanais que incluem: palestras iniciais explicativas sobre atividade física, como as estruturas, funções do corpo se alteram com o envelhecimento e a importância da atividade

física regular na atenuação deste declínio. Conteúdo prático constitui-se de: trabalho de consciência do corpo, desenvolvimento de capacidades neuromotoras (tempo de reação e de movimento, agilidade, equilíbrio); capacidades físicas (capacidade aeróbia, resistência muscular e flexibilidade); habilidades motoras, ritmo, exercícios respiratórios; relaxamento.

Responsável: professora Linda Massako Ueno, discentes Adriana Cristina Aires Martins e Caique Aranha Boteon.

Período: 10 de março a 25 de junho

Dia da semana e horário: segunda e quarta-feira, 10h às 11h30

Vagas: 20

Pré-requisito: exame médico emitido pelo cardiologista autorizando a prática de atividades físicas moderadas; estar sedentário por três meses. O programa de exercício atual não se destina aos idosos com doenças graves instáveis.

Inscrições: 3 a 5 de fevereiro

OFICINA

ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL PELA PRÁTICA DA DANÇA SÊNIOR

Informações e Inscrições:

Secretaria da Comissão de
Cultura e Extensão
Rua Arlindo Bettio, 1000

Objetivo: proporcionar a Dança Sênior como atividade de lazer, socialização e envelhecimento ativo e saudável.

Responsável: professoras Rosa Yuka Sato Chubaci e Beatriz Aparecida Ozello Gutierrez, discentes Gabriela



Ermelino Matarazzo
Estação USP Leste CPTM
 (11) 3091-1016
 ccex-each@usp.br

Scalvo Leite e Isabel Cristina Landim Silva.
Período: 12 de fevereiro a 19 de junho
Dia da semana e horário: quarta-feira, 10h30 às 12h
Vagas: 30
Pré-requisito: ter condições físicas para executar os movimentos
Inscrições: 3 a 5 de fevereiro

OFICINA

Informações e Inscrições:
Secretaria da Comissão de
Cultura e Extensão
 Rua Arlindo Bettio, 1000
Ermelino Matarazzo
Estação USP Leste CPTM
 (11) 3091-1016
 ccex-each@usp.br

GERONTECH

Objetivo: oferecer atividades de interação físico-cognitiva com o auxílio de tecnologias de games, visando à promoção e manutenção do equilíbrio, flexibilidade, agilidade, atenção e raciocínio lógico.
Responsável: professora Ruth Caldeira de Melo
Período: a definir
Dia da semana e horário: terça e quinta-feira, 8h às 11h
Vagas: 20
Pré-requisitos: não estar inscrito em outra atividade físico-esportiva da UATI/EACH. Apresentar atestado médico no dia da avaliação. A participação na atividade dependerá do resultado da avaliação física a ser realizada pela professora responsável semestralmente.
Inscrições: 3 a 5 de fevereiro

