

Centro Assistencial Santa Isabel



Em seguida é realizado um “volta à calma” que tem a função de desacelerar os batimentos cardíacos ou seja a intensidade do exercício vai diminuindo comparado com a fase anterior, esta última tem intensidade moderada compatível com a faixa etária. Logo após é realizado um relaxamento e um alongamento final, para que os alunos possam sair da água com a sensação de bem-estar e leveza almejada em uma boa aula de hidroginástica.

São 6 aulas mensais para cada turma; cada aula tem a duração de 45 minutos, salvo as aulas das sextas feiras, que tem duração de 60 minutos somando 4 aulas mensais.

São realizados exercícios de flexão, extensão, hipertensão, adução, abdução, rotação em todos os planos e eixos: sagital/transversal; frontal/antero-posterior e horizontal ou transversal/longitudinal.

Algumas adaptações ou substituições de exercícios são feitas de acordo com as necessidades ou restrições de cada aluno, tornando normal a prática de exercícios diferentes, mas que acionem a mesma porção muscular por um ou mais alunos em uma mesma turma.

Em 2008, 319 idosos participaram dessa atividade, assim distribuídos:

Alunos por Turma	Número de Turmas	Total de participantes
11	11	121
11	12	132
11	06	66
TOTAL		319