

Centro Assistencial Santa Isabel

Ginástica e Musculação

Estudos comprovam que a prática da musculação auxilia o idoso a manter seus estímulos fortes, tonificando a musculatura, melhorando o equilíbrio e reduzindo o risco de quedas, tão freqüentes nesta fase da vida, além de ajudar na prevenção e no tratamento da osteoporose.

Antes de iniciar as atividades físicas é feita a aferição da pressão arterial e de acordo com o resultado, os alunos são direcionados às atividades aeróbicas (bicicleta ou esteira) ou anaeróbicas (pesos livres ou aparelhos). Ao final da aula é feito um “volta calma” com alongamentos para os músculos solicitados durante a atividade.



Na terceira idade os exercícios que atuam revertendo perdas como a da massa óssea, muscular e força são os mais eficazes já que contribuem para uma maior autonomia funcional. O baixo risco de lesões, controle de freqüência cardíaca e pressão arterial são fatores que tornam certos exercícios seguros, portanto preferíveis nesta faixa etária.

As aulas são ministradas por profissional graduado em Educação Física com duração de 60 minutos cada, realizadas duas vezes por semana 2ª / 4ª e 3ª. / 5ª. feiras ou uma vez por semana nas 6ª. feiras. No decorrer de 2008, as turmas mantiveram-se completas com 168 idosos praticando essa atividade:

Alunos por Turma	Número de Turmas	Total de participantes
08	08	64
08	07	56
08	06	48
Total		168

