UFOP – Educação Física desenvolve projeto de extensão e pesquisa com idosos

25 out

Universidades Federais



Criado em 2018 e coordenado pelo professor Daniel Barbosa Coelho, o projeto de extensão e pesquisa "Exercício resistido para idosos" tem como objetivo proporcionar uma vida mais ativa para idosos acima de 60 anos e prevenir doenças.

O projeto atende cerca de 70 idosos. As aulas acontecem às segundas, quartas e sextas, das 8h às 10h, no laboratório de musculação da Escola de Educação Física da UFOP.

O projeto atende também idosos que apresentam problemas como hipertensão, diabetes, obesidade, distúrbios ortopédicos etc., com os quais os monitores fazem reuniões regulares para prescrição de treinos adequados.

Além do acompanhamento durante os exercícios físicos, os idosos recebem ainda orientação nutricional e realizam testes funcionais e laboratoriais. Os resultados são monitorados a cada três meses, para que os participantes acompanhem a evolução.

Para este semestre, as vagas já estão esgotadas. Quem tem mais de 60 anos e tem interesse em se inscrever pode comparecer ao laboratório de musculação na Escola de Educação Física, durante o horário das aulas, e deixar o nome na lista de espera para o próximo semestre.