

Disciplina/Atividade: Ginástica Geriátrica

Descrição: A atividade visa a promoção e a manutenção da qualidade de vida e é realizada tendo em conta a disponibilidade motora de cada participante, procurando-se otimizar a autonomia de cada um, com recurso à prática de exercício físico, em sala adequada e com acompanhamento de música.

Nestas aulas, procura-se adequar as atividades propostas às condições individuais, com especial atenção ao ritmo da execução e amplitude dos movimentos.

Os benefícios prendem-se com a prevenção de doenças crónicas, melhoria cardiovascular, controlo da tensão arterial e do colesterol, prevenção de quedas, melhoria da flexibilidade, equilíbrio e elasticidade, da força e resistência, prevenção de dores, aumento da autoestima e diminuição da ansiedade, controlo do peso, contribuindo assim para a melhoria da qualidade de vida.

Materiais Necessários: Roupa e calçado confortável e garrafa de água.