

GINÁSTICA FUNCIONAL: PROPOSTA METODOLÓGICA PARA INTERVENÇÃO COM PÚBLICO IDOSO

Coordenador: ANDREA KRUGER GONÇALVES

A ginástica funcional é um tipo de treinamento que objetiva melhorar as capacidades físicas funcionais e a consciência corporal com transferência dos benefícios e adaptações para a vida cotidiana, utilizando movimentos semelhantes àqueles realizados nas atividades de vida diária. Estimulando a propriocepção e desenvolvendo as capacidades físicas, que associadas ou não promovem adaptações corporais, através de exercícios que estimulam os receptores proprioceptivos presentes no corpo, os quais proporcionam melhora da consciência cinestésica e do controle corporal, além do equilíbrio muscular e melhora da eficiência dos movimentos. O planejamento é semestral; a aula é dividida em parte inicial (aquecimento, mobilização articular), parte principal (treino das capacidades) e parte final (relaxamento) com duas aulas semanais de uma hora. Os exercícios parecem possibilitar resultados não possíveis em outras modalidades. Esta modalidade é recente e ainda são necessárias mais investigações.