

IDOSOS



Atualmente, com o aumento da expectativa de vida, a sociedade tem apresentado uma real necessidade de serviços especializados na área da saúde. Conseqüentemente terão uma velhice bem sucedida, ou seja, com autonomia, diminuição de doenças hipocinéticas, manutenção de uma vida social. Logo, o mercado apresenta hoje em dia uma grande necessidade de profissional que atuem nesse mercado.

Isso tudo é decorrente de uma velhice mais urbanizada, devido ao êxodo rural, demonstrando em sua grande maioria na classe social A/B, tendo mais conforto para uma vida com as necessidades atendidas.

Devido a essa autonomia financeira, tem como critérios a busca pelos serviços mais direcionados a sua realidade, ou seja, serviços especializados, tornando-se um mercado promissor, apresentando-se ainda pouco explorado e uma grande oportunidade para todos os setores relacionados à terceira idade, principalmente a área da saúde.





AS RESTRIÇÕES DA MAIORIA DAS ACADEMIAS SÃO AS SEGUINTE:

- Falta de profissionais qualificados para esse perfil de clientes;
- Profissionais com pouca flexibilidade e experiência no caráter de atendimento a esse tipo de público;
- Tipos de treinos gerais, sem especificar e direcionar conforme a necessidade dos praticantes;
- Falta de “feeling” dos profissionais em identificar estilo de vida, padrões de pensamentos e ações, direcionando para uma entrega de serviço com pouca eficiência e satisfação;
- Acessibilidade;





Devido a esse aumento da expectativa de vida, há uma ascensão em realizar exercício físico orientado por um profissional de Educação Física com especialidade para o público idoso e que possua uma sensibilidade para escutar as devidas necessidades de cada praticante para assim individualizar os treinos, conseqüentemente gerar autonomia diária, auxílio nas atividades domésticas, equilíbrio, força, coordenação motora, segurança, melhoria na conscientização postural, aquisição de um hábito de vida mais saudável e conseqüentemente influência no humor e na estimulação das pessoas do seu meio social.





OBJETIVOS

Desenvolver a socialização entre os alunos através de exercícios que estimula e amplia a aptidão física relacionada à saúde e desempenho, trabalhando os componentes de Resistência Vascular, Composição Corporal, Força Muscular, Resistência Muscular, Flexibilidade, Equilíbrio, Agilidade, Coordenação, Tempo de Reação, Velocidade e Potência através do exercício físico adaptado para a realidade do público idoso.



METODOLOGIA

Proporcionaremos estímulos funcionais tais como equilíbrio, coordenação motora fina e grossa, raciocínio lógico, força, resistência muscular localizada e geral, resistência cardiovascular, flexibilidade, fortalecimento específico para os músculos que são muito utilizados em sua vida diária e exercícios funcionais, conforme a necessidade do público alvo.

Os mesmos serão avaliados especificamente conforme referência específica que trabalha com essa população. Ocorrendo tabulação dos dados em uma planilha de Excel e direcionando o treino conforme os resultados.



