



# Melhorando a saúde do idoso através do treinamento de força e potência muscular”

**Palestra:** Saúde e Ambiente Hospitalar

**Curso(s) Responsável(eis):**

FISIOTERAPIA  
EDUCAÇÃO FÍSICA

**Coordenador(es) do Projeto:**

ANDREIA SALVADOR MARTINS MACHADO

**Local:**

youtube

**Descrição da Atividade:****Introdução:**

O treinamento de força para idosos tem inumeros benefícios.

O **treinamento de força** promove aumento da potência e da **força** muscular, melhora da composição, aumento da capacidade funcional, diminui o risco de mortalidade e diversas doenças crônicas, melhorando também a realização das tarefas diárias dos **idosos**.

**Justificativa:**

Esta palestra tem como objetivo trazer evidências sobre a importância do treinamento de força para idosos

**Objetivos:**

A importância do atendimento diferenciado para os idosos com objetivo de ganho de força e potência

Prof. Dr. LD. Marco Carlos Uchida

Tema:

“Melhorando a saúde do idoso através do treinamento de força e potência muscular”

**Público Alvo:**

Alunos do curso de educação física e fisioterapia

**Programação:**

**14/10/2022 - Melhorando a saúde do idoso através do treinamento de força** : - Prof. Dr. LD. Marco Carlos Uchida

A importância do atendimento diferenciado para os idosos com objetivo de ganho de força e potência

**Outro(s) professor(es) / Profissional(is) envolvido(s):** Prof. Dr. LD. Marco Carlos Uchida / Prof Ms Ricardo Cabeça

**Custos do Projeto:** 0

**Outras Informações sobre o Projeto:**

Palestra online



III SEMANA MULTIPROFISSIONAL  
DA SAÚDE

14/10/2022 – 2 Palestras via Youtube UNISEPE Institucional – 19:30h



X JORNADA CIENTÍFICA

## Programação X Jornada Científica III Semana Multiprofissional da Saúde

**Cursos de Educação física e Fisioterapia – Mediador Prof. Ricardo Cabeça**



**Prof. Dr. LD. Marco Carlos Uchida**

Graduado em Educação Física

Mestre em Ciência

Líder do Grupo de Estudos e Pesquisa em Exercício Físico e Adaptações NeuroMusculares

Membro do Conselho Gestor Academia Paralímpico Brasileiro (APB)

Tema: "Melhorando a saúde do idoso através do treinamento de força e potência muscular"

14/10 as 19h30 no Canal Oficial da  
Unisepe Educacional no YouTube.



Prof. Dr. LD. Marco Carlos Uchida

## Melhorando a Saúde do Idoso através do Treinamento de Força e Potência Muscular

// A importância do atendimento diferenciado para  
os idosos com objetivo de ganho de força e  
potência.

**unisepe**  
EDUCACIONAL

# DECLARAÇÃO

**PROF. DR. LD. MARCO CARLOS UCHIDA**

*Participou da X Jornada Científica FPBE e n III Semana  
Multiprofissional da Saúde com a palestra*

**“MELHORANDO A SAÚDE DO IDOSO ATRAVÉS DO  
TREINAMENTO DE FORÇA E POTÊNCIA MUSCULAR”**

**14/10/2022 - CARGA HORÁRIA DE 04 HORAS**

*Andreia Salvador M. Pacheco.*

**PROFA. DRA. ANDREIA SALVADOR**

**COORDENAÇÃO DO  
CURSO DE ENFERMAGEM, ED FÍSICA E FISIOTERAPIA**