



**Projeto de Pesquisa:  
Influência do Método de Treinamento Físico *ISO-STRECHING* na  
Funcionalidade e Qualidade de Vida em Pessoas na Terceira Idade**

**QUEM PODE PARTICIPAR?**

**Homens e Mulheres a partir dos 60 anos que não pratiquem atividade física regular**



**INFORMAÇÕES**

Chamada de voz  
83 99937-7500  
83 99801-0426  
83 98745-3993



**TESTES QUE SERÃO REALIZADOS**

- Avaliação postural
- Avaliação de força e flexibilidade
  - Testes de equilíbrio
- Medição da capacidade respiratória

**BENEFÍCIOS**

- Melhora da postura
- Melhora da força
- Melhora do equilíbrio
- Melhora do condicionamento cardiovascular e respiratório

**COMO SERÁ REALIZADO?**

**Serão realizadas um total de 16 sessões de exercícios 2 vezes na semana durante 2 meses**

**HORÁRIOS**

**SEG/QUA/SEX (manhã)  
SEG/QUA/SEX (tarde)**

**INICIO\***

**Avaliações: dezembro /2018  
Intervenções: fevereiro /2019**

**Pesquisador responsável: Dr. José Jacy de Almeida Ferreira**

**\*alguns testes poderão ser realizados antes da data de início**