

Participe como voluntário da pesquisa

“Influência de programa de exercícios físicos multicomponentes na capacidade funcional, função cognitiva e parâmetros relacionados à sarcopenia e fragilidade em idosos”

Benefícios:

- Avaliações da capacidade física, motora e cognitiva específicas para pessoas idosas
- Participação em programas específicos de exercícios para saúde, autonomia e qualidade de vida



Público Alvo
60+

**Nos cursos regulares do CEPEUSP no
2º Semestre de 2025
(Segundas, Quartas e Sextas)**




**ATIVIDADES FÍSICAS
INTEGRADAS+60
7:00-8:00 HRS**




**MUSCULAÇÃO+60
9:30-10:30 HRS**

Mais informações:

Prof. Guilherme Leutwiler Gabas

 (14) 991493266

 guilherme.gabas@usp.br