



**ESCOLA DE
EDUCAÇÃO FÍSICA
E ESPORTE**
UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO

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 de composição corporal e de capacidades (físicas, motoras e cognitivas) específicas para pessoas idosas
- Participação em programas específicos de exercícios para saúde, autonomia e qualidade de vida

**Nos cursos regulares do CEPEUSP no
1º Semestre de 2026
(Segundas, Quartas e Sextas)**



**Público Alvo
60+**



**ATIVIDADES FÍSICAS
INTEGRADAS+60
8:30-9:30 HRS**



**MUSCULAÇÃO+60
7:30-8:30 HRS**

Mais informações:

Prof. Guilherme Leutwiler Gabas

 (14) 991493266



www.cepe.usp.br



guilherme.gabas@usp.br