

PROGRAMA

MOVIMENTO HUMANO, SAÚDE E LONGEVIDADE PROF. NINO ABOARRAGE

O envelhecimento provoca mudanças no corpo e na mente, mas isso não significa que devemos deixar de nos movimentar. Pelo contrário: compreender o movimento e utilizá-lo de forma adequada pode ser uma das principais ferramentas para preservar a saúde, a independência e a qualidade de vida.

A disciplina **Movimento Humano, Saúde e Longevidade** pretende aproximar o conhecimento científico da vida cotidiana da pessoa idosa. De maneira simples e acessível, serão abordados temas relacionados à força muscular, mobilidade, equilíbrio, prevenção de quedas, dor, memória e cognição, saúde mental, sono, nutrição, exercício físico e autonomia.

Um dos pontos centrais será ajudar o aluno a **entender o próprio corpo e perder o medo de se movimentar**. A presença de dor ou de algumas limitações não significa necessariamente que o exercício deva ser evitado. Quando realizado de maneira adequada e respeitando as condições individuais, o movimento pode ser um importante aliado na melhoria da função, da confiança e, em muitas situações, no manejo da dor.

A disciplina terá algumas **experiências práticas**, sempre que forem importantes para compreender os conteúdos. Entretanto, não será uma aula de ginástica. O principal objetivo será **ensinar o aluno a compreender por que, como e quanto precisa se movimentar**, para que consiga levar esse conhecimento para sua vida diária.

Mais do que ensinar exercícios, queremos estimular uma mudança de comportamento: **reduzir o sedentarismo e construir uma relação mais segura, consciente e positiva com o movimento**.

Entender para perder o medo.

Movimentar-se para ganhar confiança.

Manter-se ativo para viver com mais autonomia.