

A Câmara Municipal de Loulé na “PROMOÇÃO DO ENVELHECIMENTO ATIVO E SAUDÁVEL”

A prática de exercício físico no meio aquático confere um ambiente seguro, diminuindo o impacto articular e tendinoso, levando a um menor risco de lesão músculo-esquelética, nesse contexto, as aulas de hidroginástica, têm como objectivos: integrar e socializar os participantes através do favorecimento das relações interpessoais e de partilha; melhorando e mantendo as capacidades físicas, funcionais e cognitivas; proporcionando uma maior mobilidade articular; proporcionando bem-estar e auto-estima nos idosos, educando-os para o uso consciente do tempo livre; bem como, pretendendo melhorar a qualidade de vida dos mesmos.

Assim, a Camara Municipal de Loulé colocou em prática dois projetos dirigidos à população da comunidade de Loulé:

O primeiro projecto em parceria com a Unidade de Saúde Familiar, intitulado “USFLAUROÉ”, está vocacionado para utentes com patologias de hipertensão arterial, diabetes mellitus tipo II e patologia osteoarticular de grau ligeiro a moderado. As patologias aqui abordadas têm elevada prevalência e incidência na população, abrangendo grande parte dos utentes que frequentam os cuidados de saúde primários.

O segundo projecto visa beneficiar os portadores do cartão Sénior Municipal, intitulado “Hidrosenior”.

As aulas são dinamizadas na Piscina Municipal de Loulé (tanque de aprendizagem), às terças e quintas-feiras das 15h15 às 16h00 - projecto “USFLAUROÉ” e das 16h00 às 16h45 com o projecto “Hidrosénior”.

