

Pedro Caçote

Nascido em 27 de Abril de 1989, Mestre em Atividade Física para a Terceira Idade Na faculdade de Desporto da Universidade do Porto, e licenciado em Ciências do Desporto pelo Instituto Politécnico de Bragança.

Desde cedo que a atividade Física para as Populações especiais é um foco e como tal tem desenvolvido não o só alguns projetos na área como tem feito várias formações na área do Exercício Clínico, e Treino Funcional.



Está ligado à área do Exercício para a Terceira Idade à mais de 4 anos e exerce esta função diariamente. Diretor Técnico da Piscina do Centro Social Paroquial de Vila Nova de Anha, e mentor do Projeto "Dar Desporto aos anos" onde vou publicando várias atividades como Personal Trainer no treino para a população com algum tipo de patologia e bibliografia sobre o treino para Populações Especiais.

Dar Desporto à Demência é o primeiro livro que consiste mostrar de uma forma sucinta os bens que o Exercício Físico pode dar à vida das pessoas que tem Demência, usando de uma forma correta o treino para melhorar a qualidade vida destas pessoas. E mostrar que o Exercício Planeado e estruturado pode trazer a qualquer pessoa uma vida melhor...

<https://www.facebook.com/PedroCacotePersonalTrainerAdaptado/>  
<https://www.instagram.com/pedrocacote/>

*"...um programa de treino Multicomponente parece ter uma influência positiva sobre ao equilíbrio, mobilidade e cognição dos idosos com demência, reduzindo assim provavelmente o seu risco de queda."*



  
CHIADO  
BOOKS

PEDRO CAÇOTE

# DAR DESPORTO À DEMÊNCIA



  
CHIADO  
BOOKS

PEDRO CAÇOTE

DAR DESPORTO À DEMÊNCIA

