



**Cheia de amizades e grata por seus professores, Dulci, de 85 anos, faz hidrobike, pilates e dança**

## Disciplina que compensa

Mas iniciar esses bons hábitos pode ser mais desafiador para alguns. Karine afirma que diversas razões fazem o idoso subvalorizar uma rotina de exercícios ou, forçadamente, afastá-lo de uma. "Alguns têm receio do ambiente. Ficam se questionando se se sentirão mesmo inseridos e acabam criando um bloqueio, principalmente, quando se fala em academia de ginástica. Por esse motivo, deve-se buscar aulas específicas e profissionais qualificados, com atendimento voltado para saúde e histórico de patologias", aconselha.

A modalidade escolhida é outro ponto definidor da constância, porque deve estar alinhada às preferências e às necessidades de cada um. A personal costuma recomendar musculação e, como complemento, aulas coletivas, que ajudam no processo de acolhimento. A

hidroginástica, muitas vezes indicada para idosos, é uma opção que faz muito bem ao coração, por estar associada ao controle da pressão e níveis de colesterol.

Esse olhar atento ao potencial e deficits de cada pessoa definirá o protocolo de treinos. Entre quem tem mais de 60 anos, pilates, dança e alongamento também costumam ser bem aceitos. "Basta identificar qual atividade considera a mais prazerosa. Nada de fazer por obrigação", diz Karine. Aqui, a regularidade é mais importante que a intensidade. O ideal é que o idoso pratique, no mínimo, 150 minutos de exercícios por semana, combinando opções aeróbicas com as de ganho muscular.

A melhora progressiva de dores, distração e sensação de autonomia costumam ser o bastante para a adesão das atividades. "E a idade não deve ser vista, isoladamente, como empecilho, insegurança. Nunca é tarde para começar", reforça.

## Melhor assim

- Fazer alguma atividade física é melhor do que nenhuma.
- O hábito melhora a saúde mental (redução dos sintomas de ansiedade e depressão), a saúde cognitiva e o sono.
- Recomenda-se aumentar gradualmente a frequência, a intensidade e a duração dos exercícios.
- Pelo menos, 150 a 300 minutos de atividade aeróbica moderada ou 75 a 150 minutos de atividade aeróbica intensa por semana.

**Fonte:** Diretrizes da Organização Mundial da Saúde (OMS) para atividade física e comportamento sedentário