



Por possuir menos impacto, o ciclismo pode ser uma boa opção para pessoas idosas se movimentarem

Reprodução/Pinterest

Maria Luciene, 65, é cabeleireira aposentada e pratica atividades físicas regularmente há 10 anos. Ela conta que, por causa das demandas do trabalho e da casa, nem sempre teve o hábito de se exercitar, mas, aos 55 anos, introduziu a prática à sua rotina. “Eu faço pilates, caminhada e exercícios em casa por meio da internet. Também participo do Projeto Esporte na Melhor Idade,

do Instituto Brasil Sapiens, com apoio da Secretaria de Esporte e Lazer. No projeto, faço alongamento, pilates, funcional e dança”, conta Maria. De acordo com ela, a saúde e a qualidade de vida foram significativamente melhoradas após a adoção da prática de se exercitar. “Meus movimentos e minhas articulações melhoraram muito, cerca de 60%. Possuo fibromialgia, e a

ATIVIDADES E SEUS BENEFÍCIOS

Entre as opções de exercícios disponíveis, algumas são mais indicadas para o público idoso. “A escolha vai depender da necessidade e do que a pessoa tem acesso. O que ela não pode deixar de fazer é se exercitar e se movimentar”, declara o preparador físico Nilton Junior. A partir da indicação de especialistas, a Revista listou algumas atividades recomendadas para o público:

- **Caminhada:** atividade de baixo impacto que melhora a saúde cardiovascular, ajuda a manter a disposição e a densidade óssea.
- **Natação e hidroginástica:** melhoram a flexibilidade, proporcionam um bom treino cardiovascular e têm baixo risco de lesão devido à flutuação na água.
- **Ioga:** melhora a flexibilidade, o equilíbrio, a consciência corporal, promove o relaxamento e reduz o estresse.
- **Pilates:** assim como a ioga, melhora a flexibilidade e o equilíbrio, além de fortalecer os músculos e melhorar a postura.
- **Musculação:** uma das atividades mais importantes, é crucial para o aumento da força física, a prevenção de doenças e quedas, a melhora na postura, a diminuição de dores articulares e do percentual de gordura, e, consequentemente, o aumento da qualidade de vida.

CUIDADOS NECESSÁRIOS

- Para introduzir exercícios eficientes para o público mais velho, uma série de cuidados especiais são necessários. “A primeira coisa é saber se você está apto. Por isso, é bom estar sempre com os exames de checkup em dia, consultar um médico e fazer uma avaliação para iniciar o programa de exercícios”, afirma Nilton Júnior. De acordo com ele, é também altamente indicado procurar um preparador físico para ter melhor orientação. “Assim, você vai saber em qual nível está, quais exercícios pode fazer e ter um direcionamento seguro”, explica. Maria Luciene segue essa orientação à risca. “Faço exames anuais de checkup e, por meio do Projeto Esporte na Melhor Idade, sou acompanhada de perto por professores e assistentes de educação física e de fisioterapia”, relata.
- Além disso, é fundamental prestar atenção aos sinais enviados pelo corpo. “Esteja sempre atento aos sinais de dor, desconforto ou fadiga. Caso algum deles apareça, deve-se interromper a atividade e procurar saber o motivo”, orienta Nilton. É importante também manter-se hidratado antes, durante e depois do exercício.

prática é essencial para eu ter uma rotina mais tranquila”, finaliza. Vale lembrar que, além de tudo, a atividade física pode ser um meio contra o isolamento social. “Muitas vezes, a pessoa idosa vai ficando mais isolada, e essa solidão a deixa

com tédio”, pontua Nilton. Nesses casos, exercícios em grupo podem promover o bem-estar mental e a socialização. ***Estagiária sob a supervisão de Sibeles Negromonte**