

Atividade física na terceira idade



As mulheres são as que mais sofrem com a perda de fibras musculares e massa óssea e, por isso, precisam se dedicar mais às atividades físicas. Os motivos: hormônios femininos, menstruação e menopausa.



Doenças degenerativas que se manifestam em um idoso ativo terão um curso menos grave e com maior chance de recuperação do que numa pessoa sedentária.



Além disso, idosos que praticam ao menos três horas de atividades físicas por semana, vivem cerca de cinco anos a mais do que os sedentários.

(Pesquisa da Universidade de Oslo)



Os idosos que praticam exercícios físicos regularmente procuram menos atendimento médico do que os sedentários.

(Estudo do Instituto de Assistência Médica ao Servidor Público Estadual - IAMSPE)



O idoso que pratica

150 minutos

de exercício físico por semana regularmente garante um desenvolvimento em sua estabilidade física por 15 anos.

Atividades que os idosos mais praticam:

Em %

Caminhada

66,5

Bicicleta

13,3

Academia

9,7

Outros

11,5

São bons exercícios para idosos:



Alongamentos



Dança



Aeróbico de baixo impacto (bicicleta e esteira)



Musculação especializada



Pilates



Caminhadas



Atividades lúdicas e recreativas



Ginástica especializada