

QUAL É A ATIVIDADE FÍSICA MAIS INDICADA PARA SUA IDADE?

Os benefícios da atividade física são percebidos em qualquer idade e são bem maiores que qualquer problema que elas possam causar. Antes de iniciar uma atividade física, é ideal a realização de uma boa avaliação médica do seu estado geral de saúde.

Para tanto a OMS – Organização Mundial da Saúde – sugere algumas atividade conforme a sua faixa etária:

Dos 5 aos 10 anos:

As atividades físicas não devem ter foco no desempenho, mas na capacidade cardiorrespiratória, fortalecimento muscular, saúde dos ossos e coordenação motora.

São recomendadas atividades que aumentam o metabolismo e diminuem o risco de obesidade, depressão e ansiedade. Atividades como recreação, jogos diversos, brincadeiras, gincanas e educação física com atividades em equipe, de forma diária, de pelo menos 60 minutos de duração.

Dos 10 ao 20 anos:

Aqui devemos manter as atividades aeróbicas que envolvam grandes grupos musculares, jogos, caminhadas, incluindo tempo de locomoção durante o dia, trabalho e serviços domésticos. Devem ser realizadas diariamente preferencialmente em grupos de amigos, familiares ou da comunidade e tem como objetivo reduzir o risco de obesidade, além de melhorar e manter a capacidade cardíaca e respiratória.

A partir dos 20 anos

Depois da adolescência é comum aparecer o excesso de peso devido aos maus hábitos alimentares e com o aumento das responsabilidades o tempo tende a ser mais curto, então a dica é ocupar-se com alguma atividade física que lhe dê prazer.

Não há restrição para exercícios nessa faixa etária, o corpo desenvolveu seu máximo e ainda permite a realização de muitos esforços. Caminhadas, corrida, natação, musculação, aulas de ginásticas... Vale tudo.

A partir do 30 anos:

Nesta fase começamos realmente a se preocupar mais com a saúde e estética, pois as respostas metabólicas ficam mais lentas. É comum termos mais dificuldades para emagrecermos, por exemplo.

Embora ainda não haja restrições, a musculação fortalecendo o corpo, prevenindo futuras lesões, especialmente na coluna, e com os alongamentos, é possível melhorar a postura.

A partir dos 40 anos

Nesse momento, pode ser necessário um acompanhamento mais específico caso haja ou apareça alguma restrição, como excesso de peso corporal ou aumento da pressão arterial. Os exercícios aeróbicos precisam ser mais intensos do que a musculação, pois o peso corporal tende a aumentar pela grande dificuldade de emagrecer, e o coração precisa ganhar ainda mais resistência.

A partir dos 50 anos

A atividade física é uma obrigação ainda maior nessa fase por conta da diminuição de massa óssea, vulnerabilidade aos problemas cardíacos, aumento da gordura corporal, pela postura que tende a piorar com o tempo, entre outros fatores. Os exercícios mais indicados são a caminhadas, aulas de alongamento, hidroginástica e musculação (pesos leves e seqüências curtas).

Dos 60 anos em diante

O importante é continuar trabalhando a força, sendo nesta fase a atividade física praticamente uma obrigação. Exercícios de baixo impacto e na água são ótimos, no entanto só hidroginástica não serve! Pois não podemos esquecer da musculação para fortalecer o corpo.

Lembre-se sempre: as atividades físicas aumentam a nossa expectativa e qualidade de vida, bem como a auto-estima, disposição, autoconfiança, memória e independência, além de ser uma excelente atividade social comunitária ou familiar, prevenindo inclusive a tão temida depressão.

O cuidado e bom uso do nosso corpo durante toda vida faz com que cheguemos na “melhor idade” com disposição e boa condição física.

Seja responsável pela sua saúde!

***Dra. Débora Mocelin – Fisioterapeuta especialista em Cardiorrespiratória**