

Benefícios da academia para a terceira idade



Quem quer aumentar a expectativa de vida e, principalmente, viver bem, não pode deixar as atividades físicas de lado. Os idosos têm menos resistência e um ritmo inferior ao dos jovens, as atividades na academia devem ser diferenciadas. A regra básica em qualquer atividade física consiste em respeitar os limites do próprio corpo. Com a orientação de um bom profissional, os idosos podem tirar inúmeros benefícios da academia para a terceira idade.

Há diversos fatores benéficos que são desenvolvidos ao frequentar a academia e manter a prática de exercícios. Por exemplo:

- Diminuição da pressão arterial;
- Menores chances de desenvolver problemas cardíacos como arritmia;
- Melhora na velocidade de locomoção;
- Aumento da capacidade respiratória;
- Prevenção de quedas devido à melhora no equilíbrio;
- Aumento das sensações de felicidade e bem-estar.

Lembrando que: as atividades físicas só irão ser benéficas à saúde se forem feitas de forma contínua. Os idosos que decidirem frequentar a academia devem praticar os exercícios 2 a 3 vezes por semana, descansando nos outros dias e permitindo que o corpo se recupere.