

CONSIDERE-SE UMA PESSOA ATIVA OU TORNE-SE UMA PESSOA ATIVA

Não importa sua idade ou nível de preparo físico, as atividades a seguir podem ajudar a colocá-lo em forma e diminuir seu risco para doenças:

1. **Natação.** Você pode chamar natação de perfeito trabalho físico. A flutuação na



água tira a pressão sem causar dor nas articulações e permite que você se movimente livremente. Pesquisas revelaram que natação pode melhorar seu estado mental e seu humor. Aeróbica aquática pode ser uma boa opção ajudando a queimar calorias e tonificar a musculatura.

2. **Tai Chi.** Incorpora movimentos, relaxamento e alguma força, se tornando bom para corpo e mente. Vem sendo chamada de “meditação em movimento”. Em função dos diversos níveis é acessível, viável para pessoas de todas as condições físicas e idade. É particularmente bom para pessoas de idade em função do benefício para o equilíbrio e é um componente fundamental para o condicionamento que os idosos progressivamente perdem. Procure fazer uma aula para ver se é adequado para você.
3. **Musculação.** Fazer exercícios com pequenos pesos não vão aumentar o volume de sua musculatura mas podem manter sua força, que de outra forma vão perdendo sua potência. Também ajuda a queimar calorias com maior intensidade, em que vale a regra “quanto mais músculos você usa mais calorias você consome”, ajudando a manter ou reduzir o peso. Pode progredir lentamente com o incremento dos pesos, começando com meio quilo e semanalmente aumentando meio quilo se conseguir levantar o peso 12 vezes com facilidade.

4. **Caminhar.** Caminhar é um exercício simples e poderoso. Pode mantê-lo em forma, melhorar seus níveis de colesterol, fortalecer seus ossos, ajudar a manter sua pressão arterial controlada, melhorar seu humor, e reduzir o risco para diversas doenças (diabetes, doença cardíaca e doença pulmonar, por exemplo). Diversos estudos revelam também que caminhar e outras atividades físicas podem melhorar a memória e reduzir a perda de memória do envelhecimento. Tudo que precisa é um par de calçados confortáveis. Comece com 10 a 15 minutos de caminhada. Com o tempo pode acelerar e aumentar o tempo de caminhada para 30 minutos e até 60 minutos 3 a 5 dias na semana.
5. **Kegel.** São exercícios para a pelve que visam controlar e impedir a incontinência. Funcionam para homens tanto quanto para as mulheres. Sua execução implica na contração e relaxamento voluntário da musculatura pélvica que auxilia no controle esfinteriano. Realizar 3 sessões diárias com 10 repetições cada sessão, contraindo por 10 segundos e relaxando por 10 segundos.

Muitas coisas que fazemos por prazer ou trabalho contam como exercício como: cortar grama, limpar o jardim, varrer o quintal e a casa, dançar, brincar com os filhos ou netos.

Considere-se uma pessoa fisicamente ativa se realiza exercícios aeróbicos em média 30 minutos por dia e exercícios de força ou musculação dois dias por semana.