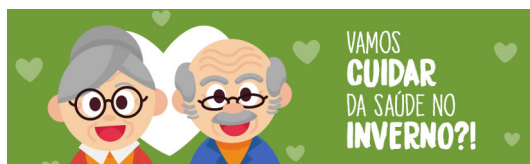




Benefícios dos exercícios físicos no frio na longevidade



Os exercícios físicos para terceira idade previnem algumas doenças típicas do inverno, porém precisa-se de atenção ao realizar as atividades físicas, devidos as baixas temperaturas.

O frio chega e com ele aumenta o número de pessoas que abandonam a prática de atividade física, principalmente os idosos. Se isso acontece com você, ou algum conhecido, você tem um motivo para não desistir e motivar a ele a praticar exercícios físicos!

A atividade física no inverno gasta mais calorias, e é por estar com baixas temperaturas que devemos valorizar o alongamento e aquecimento antes da prática, já que no inverno a musculatura se mantém mais contraída e o risco de lesão aumenta. O aquecimento se torna fundamental para manter seu rendimento durante toda a prática.

Com a temperatura dos termômetros caindo cada vez mais, é comum que os idosos prefiram ficar aquecidos dentro de casa. Os exercícios físicos previnem e amenizam as doenças desenvolvidas por causa de maus hábitos, evitam perdas funcionais e a atrofia do corpo na terceira idade. Além disso, os exercícios ajudam a melhorar o equilíbrio e a flexibilidade, garantem autonomia e independência para o dia a dia, elevam a autoestima e permitem a socialização, aumentando a qualidade e expectativa de vida dessa população.





Os médicos geriatras aconselham os idosos à prática de atividades físicas no inverno, pois nos dias frios os vasos sanguíneos tendem ficar estreito, e dificulta a passagem do sangue. Assim aumenta a pressão arterial sobrecarregando os músculos do coração, fazendo esses músculos trabalhar mais para cumprir a sua função, por falta de sangue oxigenado no coração.

A prática de exercícios no inverno é importante, mas é necessário tomar cuidado com roupas, temperatura e horário.

- A temperatura ideal para o treino é de 20°C. As temperaturas abaixo de 14°C podem causar vasoconstrição, impedindo que o sangue chegue onde deveria e causando muito frio;
- Se você costuma fazer atividades físicas ao ar livre, tente realizá-las em um ambiente fechado quando estiver muito frio, devem abrir mão das paisagens e optar pela esteira, bicicleta ergométrica, elípticos e aparelhos de musculação.
- A musculação para a terceira idade só deve ser feita após, pelo menos, 10 minutos de aquecimento. Esse tempo fará com que o corpo desperte após passar um bom tempo encolhido devido às baixas temperaturas;
- Preferir mudar o horário do treino se costuma praticar muito cedo ou à noite, troque nesses dias entre 10h às 16h o clima fica mais quente, mas o sol não é tão forte, tornando o horário propício para o treinamento;
- Beber água na temperatura ambiente (morna) durante a realização de exercícios físicos.





**EXPERT
TRAINER**
Longevidade e Saúde

- Usar roupas apropriadas para praticar exercícios físicos no frio, calças leggings compridas, blusas corta vento, coletes e tênis impermeável são as melhores opções para essa época do ano;
- Mãos, pés e cabeça sofrem mais com a prática de exercícios no frio. Evitar a perda de calor protegendo essas regiões para não haver ressecamento da pele e dores de ouvido, utilizando luvas, gorros e cachecóis.



EXPERT TRAINER
Especialista em longevidade & saúde
Fernando Azevedo
Personal Trainer
“Treinando para longevidade”

