

Atividade física para bebês e idosos

A importância da atividade física para a terceira idade. A atividade física é a principal recomendação para a melhoria da qualidade de vida dessa faixa etária, segundo a Organização Mundial da Saúde. Pois, é depois dos sessenta anos que as pessoas passam a ter um declínio da sua capacidade de desempenho físico, por isso muitas pessoas nessa idade tem bastante dificuldade para encontrar um novo emprego, e outros até perdem o que tem, já que muita gente preconceituosa dá preferência a pessoas mais jovens e esquece-se de toda a experiência que eles adquiriram com o passar dos anos. Desta maneira, se torna ainda mais importante que pessoas que fazem parte da terceira idade mantenham hábitos saudáveis, como uma alimentação balanceada e saudável e acima de tudo, que pratiquem ao menos um tipo de atividade física regularmente. Pois, esses fatores influenciarão os idosos a terem mais condições de permanecer autônomo e poder ter a liberdade de ir e vir sem precisar de ajuda.

Os exercícios físicos são indispensáveis na infância, fase que a criança está em desenvolvimento, criando seu caráter, formando idéias, se socializando e desenvolvendo seus gostos, praticar esportes é indicado em todas as idades e sem restrições, apenas é preciso escolher a atividade correta e indicada para sua idade. Os benefícios de um exercício físico são inúmeros tanto fisiológicos como psicológicos, as pessoas que praticam garantem que através da atividade ganharam mais massa muscular, força e se sentem pessoas melhores, nas crianças os efeitos são visíveis também além de auxiliar o desenvolvimento corporal de toda a musculatura e ossos fortificando-os, auxilia o desenvolvimento motor, melhora a interação quando é um esporte ou atividade física em conjunto, ajuda a criança a conhecer e revelar seus medos, sua coragem, seus limites, melhora a autoestima e autoconfiança, evita doenças crônicas, reforça a imunidade do corpo, ajudando a prevenir o organismo de doenças respiratórias, problemas do coração entre outros.

