

S A Ú D E

Exercícios previnem a osteoporose

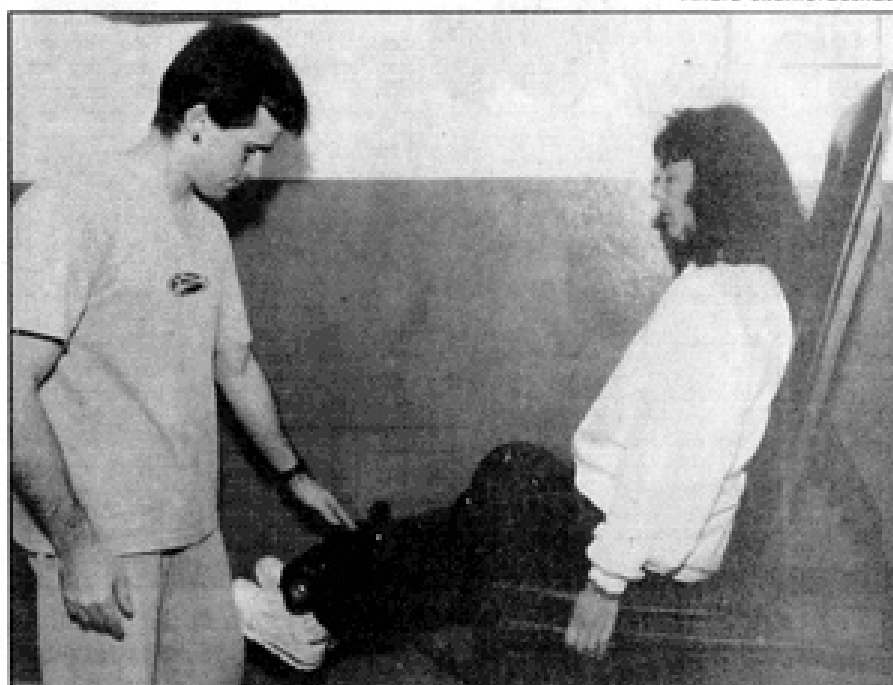
Maria Isabel Coelho

As mulheres que passam dos 30 anos e os homens com mais de 50 começam a perder naturalmente massa óssea e muscular. Quando isso ocorre, os ossos ficam porosos e os músculos sem elasticidade, provocando quedas e fraturas, características da osteoporose.

Para prevenir ou até mesmo estabilizar o problema, muitos profissionais de Educação Física estão se especializando em exercícios resistidos com sobrecarga, que estimulam a força e a flexibilidade do corpo e proporcionam uma melhor qualidade de vida dessas pessoas.

Segundo o professor e personal trainer Rogério dos Santos, como a qualidade de vida está muito relacionada à parte funcional do corpo, quem pratica os exercícios adquire independência na hora de executar tarefas simples, como higiene pessoal ou até mesmo trocar de roupa.

Ele lembra que, antiga-



O personal trainer Rogério dos Santos orienta Rita Spidaliéri.

mente, eram recomendadas apenas caminhadas diárias, para melhorar a parte cardiovascular. Hoje, além disso, são indicados os exercícios de resistência muscular localizada, que aprimoram a força e a mobilidade articular. “Essas atividades, quando bem orientadas, podem ser mais adequadas para pessoas idosas ou de vida sedentária”, disse. Além dos exercícios, o professor faz outro alerta. “As pessoas devem seguir as orienta-

ções médicas e buscar uma alimentação balanceada”.

Outro cuidado importante para retardar a osteoporose é tomar sol por cerca de 30 minutos diários, para a absorção de vitamina D, que ajuda na fixação dos sais minerais como o cálcio, importante na formação da massa óssea. “Na verdade, é uma corrida para prevenir a doença”, conclui.

*Professor Rogério dos Santos
personaltrainer@ig.com.br*