

Musculação faz bem

Dentro de sua proposta de promover um ciclo de palestras gratuitas para idosos, o Centro de Qualidade de Vida (CQV) realizou um encontro com o professor de educação física Adelino Vieira no dia 18 de maio. Ele falou sobre “Musculação na Terceira Idade”, desmistificando que a atividade não seja benéfica para esta faixa etária. A mesma palestra, com demonstrações em aparelhos específicos, será ministrada na próxima terça-feira, dia 24 de maio, às 9h30. Os interessados devem fazer reservas pelo telefone 5081-5954, pois as vagas são limitadas.

Segundo o professor, estudos mostram que após 30 anos de idade, o ser humano acusa uma diminuição natural de massa muscular. Com a musculação, é possível re-

cuperar até 60% dessa perda. “Com um ano de treino, uma pessoa de 50 anos de idade pode repor força e massa muscular que começou a perder aos 30 anos”, afirma.

Vieira diz que o aumento da capacidade de força para as tarefas diárias ameniza esforços cardíaco e muscular, prevenindo dores e distensões. “Até uma simples caminhada requer musculatura forte para evitar acidentes de percurso”, explica.

O professor alerta, no entanto, que a atividade deve ser realizada com acompanhamento e equipamentos adequados. “A musculação consiste em prática de exercícios resistidos, geralmente realizados com pesos com o intuito de fortalecer músculos, tendões e ossos”, afirma.

Para ter maior eficiência e segurança, Vieira recomenda que haja uma adequação ao grau do movimento, respeitando-se o conforto articular e equipamento específico projetado com menor sobrecarga nas articulações para a terceira idade e reabilitação. “Desta forma, a musculação consegue reverter muitos dos efeitos indesejáveis no envelhecimento sedentário e auxilia na fisioterapia, diminuindo sintomas causadas por doenças que limitam movimentos normais das articulações e que causam dores”, finaliza.

CENTRO DE QUALIDADE DE VIDA

Rua Santa Cruz, 245, Vila Mariana.

Telefone 5081-5954. www.cqv.net.br



Professor Adelino Vieira durante palestra proferida no CQV