OS BENEFÍCIOS DAS ATIVIDADES FÍSICAS,

DE ACORDO COM A FAIXA ETÁRIA

O nosso corpo precisa estar constantemente em movimento. Confira a seguir os benefícios da prática de atividade física em qualquer fase da vida.

Nos primeiros anos de vida
Auxilia nas experiências motoras.

Exemplos de atividade: ao acordar depois de um cochilo, estimule o bebê a engatinhar ou pegar algum objeto. Com as crianças maiores, faça atividades que desenvolvam atividades sensoriais.

Adolescência
Ajuda a fortalecer os músculos que darão suporte ao corpo durante a vida

Exemplos de atividades: exercícios físicos como futebol, vôlei, ginástica, natação, entre outros.

Fase adulta
Momento em que a memória muscular já está praticamente definida. Hora de pensar no condicionamento físico.

Exemplos de atividade: caminhar na rua, subir as escadas do prédio, dançar.

Fase 60+
Apoio para a manutenção da saúde mental. É indicado fazer exercícios físicos que estimulem o aprendizado do movimento, e não apenas a sua repetição.

Exemplos: praticar crossfit (sim, crossfit) para aprender o nome das técnicas, que geralmente são em inglês.

Fonte: Timóteo Araújo, professor de educação física e do programa SeniorFit da FMU.