

Qual o melhor tipo de atividade física para cada idade?

Educação Física

Enviado por:

Postado em:03/01/2011

Com a mídia sempre divulgando a importância da atividade física, e que esta deve ter início desde a infância, principalmente pelo aumento da obesidade infantil, nos perguntamos qual o melhor tipo de exercícios para cada faixa etária.

Adelson Canudo - Redação Saúde Plena Com a mídia sempre divulgando a importância da atividade física, e que esta deve ter início desde a infância, principalmente pelo aumento da obesidade infantil, nos perguntamos qual o melhor tipo de exercícios para cada faixa etária. Diante disto, viemos esclarecer suas dúvidas. Crianças 0-10 anos: Anaeróbios (musculação) não são recomendados, pois a criança ainda tem os processos de tamponamento que minimizam os efeitos do ácido láctico pouco eficazes. O recomendado são exercícios que utilizem a coordenação motora, pois, este é o melhor momento para se desenvolver. Adolescente: Assim como para as crianças os exercícios de força também não são recomendados para os adolescentes, pois, estes se encontram em fase de crescimento. O melhor tipo de atividade é a aeróbia (caminhada, corrida, bicicleta, natação, etc) . Adulto: Tanto os exercícios aeróbios quanto os anaeróbios deverão ser realizados, já que todos os sistemas envolvidos nestas atividades já estão bem-desenvolvidos. Idosos: Exercícios de peso (anaeróbios - musculação) e alongamentos são mais recomendados, pois, através de processos naturais os parâmetros funcionais vão progressivamente diminuindo, como a força, flexibilidade e resistência e estes exercícios favorecem a recuperação destes parâmetros. Esta notícia foi acessada em 03/01/2011 no sítio Saúde Plena. Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.