

Prática esportiva na terceira idade é sinônimo de saúde

Além de dispor um melhor condicionamento físico, prática também oferece sociabilização e melhor comunicação para quem participa



O número de idosos no Brasil e no Mundo vem ganhando cada vez mais destaque, nota-se um aumento na população que pertence a partir dos 60 anos, graças a medicina e os cuidados no dia a dia como alimentação saudável e exercícios físicos.

Um público que merece uma atenção especial, pensando nisso diversos profissionais da saúde, desenvolvem estudos e programas relacionados à terceira idade, como mostra o nosso convidado Antônio Beco, educador físico e fisioterapeuta.

A prática esportiva na melhor idade é uma das melhores prevenções contra doenças físicas e mentais. Porém, o acompanhamento de um especialista é sempre indicado, evitando lesões e posturas inadequadas dos participantes.