

GERONTOMOTRICIDADE -

Seguem-se algumas dicas para seguir, agora que estamos em pleno inverno.

Criar resistências através da prática do exercício físico regular compensa sempre.

Procurar os espaços interiores preparando-se para o ar livre logo que a temperatura seja mais convidativa. E, como se sabe, mesmo nos dias de inverno, existem sempre alguns dias com temperatura amena.

Sobre os benefícios da prática regular de exercício físico, comentamos:

1. Consultar sempre o médico antes de iniciar qualquer plano REGULAR de exercício físico.
2. Começar devagar e progressivamente até se sentir em forma, principalmente se já não pratica exercício físico há muito tempo...
3. Nunca descuidar os exercícios de aquecimento e de relaxamento no início e no final de cada sessão..
4. Esperar pelo menos duas horas depois de cada refeição antes de praticar qualquer tipo de exercício físico.
5. Manter-se hidratado durante qualquer atividade física - é importante beber água antes, durante e depois de cada sessão...
6. Saber praticar corretamente a atividade física e assegurar que esta é, acima de tudo, SEGURA...
7. Familiarizar-se e explorar com o local onde pratica exercício físico, nomeadamente os perigos existentes, para evitar qualquer tipo de acidente ou lesão..
8. Vestir roupa confortável, que facilite os movimentos. Ao ar livre, o vestuário deve ser de cores bem visíveis e apropriado ao clima (, temperatura, corta vento, protecção solar, frio e chuva). Se a iluminação for reduzida ou mesmo de noite, então complementa o equipamento com um colete refletor.
9. O calçado a utilizar para praticar exercício físico é muito importante: deve ser apropriado ao tipo de atividade que vai ser praticada; deve ter uma sola que não escorregue; deve ser um n.º confortável (1 n.º acima do seu habitual) de modo a conseguir mexer bem todos os dedos dos pés. A meia deve ser justa e possibilitar o enchimento confortável..
10. É recomendável praticar exercício físico ao ar livre sempre que possível, evitando naturalmente as horas de maior calor, frio ou chuva. Nos espaços fechados a qualidade do ar e o grau de humidade são factores importantes, logo os espaços devem ser bem arejados antes e durante a sessão.
11. Se sentir qualquer um dos seguintes sintomas - tonturas, falta de ar, náuseas, dor ou pressão no peito, braço, ombro ou pescoço; suores frios ou qualquer tipo de dor nas articulações - o idoso deve parar imediatamente.
12. Depois de uma doença ou lesão, um idoso deve recomeçar o seu plano de exercício físico do início e não retomar no ponto em que estava antes da sua paragem....