

FRASE

“Falei para ele [Suárez] que já estava bom, já fez três gols, tem toda a temporada ainda para fazer mais.”

DIEGO ROCHA Zagueiro do São Luiz, sobre Suárez na Recopa Gaúcha



esportes

MUSCULAÇÃO

Treinos de força são essenciais para quem tem perda óssea

Fortalecimento dos ossos pode prevenir fraturas e quedas em idosos

LEDA SANGIORGIO / Assessoria

Há muito tempo a musculação deixou de ser uma atividade exclusiva de quem quer ficar com o corpo “sarado”. Hoje, os treinos de força são indicados para todas as pessoas como uma forma de prevenir, por exemplo, a osteopenia, que é a perda da massa óssea que ocorre durante o processo natural do envelhecimento. A osteopenia costuma evoluir para a osteoporose, doença caracterizada pela deterioração do tecido ósseo. Como resultado, os ossos ficam frágeis e isso acarreta o aumento do risco de fraturas.

Segundo Walkíria Brunetti, fisioterapeuta especialista em Pilates e RPG, as fraturas do quadril, fêmur e da coluna estão entre as mais graves e frequentes nas pessoas com osteoporose. “As fraturas de quadril e fêmur geralmente resultam em hospitalização e cirurgia. Já as fraturas da coluna costumam levar à perda de altura, dor nas costas severa e deformidades”. “Infelizmente, as fraturas de quadril e fêmur aumentam risco de óbito devido às complicações que podem se desenvolver durante as internações e cirurgias, como infecções hospitalares, pneumonias e outras condições que colocam a vida em risco”, comenta Walkíria. **Músculos e ossos** - O que poucas pessoas sabem é que além da perda progressiva da massa óssea,

o envelhecimento também causa perda da massa muscular, chamada de sarcopenia. “A perda da força afeta o equilíbrio. A partir disso, a pessoa tem um risco maior de cair, por isso as quedas são bastante frequentes na terceira idade. Uma queda em uma pessoa que já tem osteoporose, portanto, aumenta de forma substancial o risco de fraturas e suas consequências, como a mortalidade”, explica a especialista. Infelizmente, a osteoporose é considerada uma doença silenciosa, porque pode se desenvolver ao longo de muitos anos e passar despercebida até que ocorra uma fratura. Porém, é preciso ficar atento quando há dores intensas na coluna, perda de altura e cifose (corcunda) acentuada. **Invista nos treinos de**



Atividades que promovem esses benefícios

força - Há várias medidas importantes para tratar a osteoporose, desde a ingestão de cálcio, vitamina D e medicamentos que ajudam a controlar a perda óssea. Para além do tratamento clínico, é preciso investir nos treinos de força e em atividades que promovam o fortalecimento dos músculos,

bem como que melhorem a postura, equilíbrio e amplitude de movimento. Entre as atividades que promovem esses benefícios estão o Pilates e os treinos de musculação. Embora sejam atividades diferentes, são complementares e potencializam os benefícios para a saúde musculoesquelética.



Yoga e outras rotinas focadas na criação de autoconsciência

QUALIDADE DE VIDA

Quais são as tendências fitness para 2023?

In Press Porter Novelli

Ano novo significa estar aberto às novas oportunidades que surgem, inclusive em se tratando de estilo de vida. Portanto, se você considerou adotar uma dieta saudável e uma rotina de exercícios para melhorar o bem-estar físico e mental entre suas resoluções para 2023, aqui estão algumas tendências fitness que vão bombar em 2023, segundo a educadora física, Samantha Clayton. Caminhar e correr continuarão sendo tendência em 2023, já que essas atividades são gratuitas, eficazes e podem ser praticadas em qualquer lugar, além

de melhorar o condicionamento físico. Febre nos anos 80 e 90, as aulas no step estão de volta para quem gosta de praticar exercícios aeróbicos motivados pela música. Na Europa, a modalidade já entrou na programação de boa parte das academias. Yoga e outras rotinas focadas na criação de autoconsciência e na redução do estresse se tornam cada vez mais populares. Essas abordagens holísticas garantem que o aluno preste atenção tanto na saúde mental quanto na física. Espere ver ainda mais treinos de curta duração e alta intensidade combinados às rotinas de alongamento. Essas aulas hí-

bridas trabalham o corpo inteiro em um curto período de tempo com grandes resultados e criam um conceito poderoso. Aulas em grupo. Essa é outra tendência que nunca sai de moda e que tem uma influência positiva para que as pessoas alcancem seus objetivos ao melhorar o desempenho, o prazer e a motivação, resultando em benefícios para a saúde e o bem-estar. Independentemente de como você escolher se movimentar, lembre-se de que o exercício fortalece coração, pulmões e músculos, bem como nossa mente, e exercitar-se com amigos também contribui para relacionamentos saudáveis.