



PELA SUA SAÚDE, MEXA-SE!

A actividade física melhora a qualidade de vida em todas as idades. Os benefícios são evidentes: melhor equilíbrio, mais força, mais flexibilidade e resistência.

Nos idosos é particularmente importante melhorar a flexibilidade e o equilíbrio, para se evitarem as quedas, uma das principais causas de incapacidade neste grupo.

Movimentar o corpo traz sempre vantagens. Praticado desde cedo e mantido ao longo da vida, **ajuda a prevenir doenças como as do coração, das articulações, de osteoporose e a hipertensão**, que são mais frequentes nos idosos. Se começou mais tarde, mas pratica com regularidade, também é vantajoso.

Andar a pé, nadar, fazer exercício de alongamento, dançar, tratar da horta ou do jardim, andar de bicicleta, são óptimas ocupações **para as pessoas menos jovens**.

Nos próximos 20 anos prevê-se que o número de pessoas com mais de 60 anos aumente para o dobro. Reduzir e adiar a incapacidade causada pelo envelhecimento é uma medida essencial de saúde pública e **a actividade física** pode desempenhar um importante papel nesse sentido, mantendo o **bem-estar em todas as idades**.

Por todos esses motivos, pela sua Saúde, mexa-se!

