



Você já deve ter ouvido falar que a prática de atividade física para os idosos apresenta uma série de benefícios que auxiliam no bem-estar geral, como saúde física, mental e na preservação da autonomia em atividades do cotidiano. Ou seja, exercícios regulares auxiliam no controle de mudanças ocorridas devido ao processo de envelhecimento.

Por isso é muito importante incentivar os idosos para a realização de atividades físicas, melhorando sua saúde, evitando o desenvolvimento de doenças e retardando limitações funcionais. Especialistas garantem que exercícios como musculação, caminhada e natação são recomendados nessa idade.

Um bom exemplo disso é o senhor Hélio da Silva (de azul na foto acima), de 84 anos, que está no auge de sua saúde. Tanto física, quanto mental. Ele pratica regularmente musculação de segunda à sexta-feira e, nos finais de semana, ainda joga bocha. O aposentado gosta de participar de torneios desta modalidade, sendo que já levou algumas medalhas para casa.

“Desde que iniciei a prática de exercícios físicos, minha vida mudou completamente. Me sinto mais disposto e alegre”, pontua Silva.

Outro aposentado que não gosta de ficar sentado no sofá é o senhor Antônio Vitor Vieira (de verde na foto acima), de quase 80 anos. Após receber a indicação médica de que teria que fazer uma cirurgia na coluna, ele investiu na prática de esportes e adotou a corrida. Assim, após cinco anos do início das atividades não apresentou mais nenhum problema de saúde.

“O lema do corredor é: Correr sempre, vencer talvez e desistir jamais. Dessa forma sou grato por ter construído uma família e iniciado a prática de esporte. Ao longo dos anos já conquistei mais de mil medalhas e troféus. Sou imensamente grato a CELOS e APCELESC”, destaca Vieira.

Na CELOS, os Participantes contam com o apoio e suporte das coberturas dos planos de Saúde. O Plano CELOS Saúde oferece cobertura Médica e Odontológica, conforme o Rol de Procedimentos da ANS (Agência Nacional de Saúde Suplementar), com abrangência estadual.

Fonte: [Celos](#), em 14.02.2023.