



A prática regular de atividades físicas é essencial em qualquer fase da vida, mas ganha ainda mais relevância na terceira idade. Manter-se ativo não só promove saúde física, como também contribui para o bem-estar mental e emocional. Um exemplo inspirador é o aposentado da Celos, Hélio da Silva, que aos 85 anos, mantém firme sua rotina de exercícios diários na academia.

Hélio se destaca por não fazer uso de anti-inflamatórios para aliviar dores, um testemunho poderoso de como a atividade física regular pode ajudar a prevenir problemas de saúde e a manter a qualidade de vida.

Benefícios da Atividade Física na Terceira Idade

1. **Melhora da Mobilidade e Equilíbrio:** Exercícios como caminhada, musculação e atividades aeróbicas ajudam a manter a força muscular e a flexibilidade, reduzindo o risco de quedas, que são comuns nessa faixa etária.
2. **Saúde Mental:** A prática de atividades físicas libera endorfinas, promovendo uma sensação de bem-estar e ajudando a combater a depressão e a ansiedade.
3. **Controle de Doenças Crônicas:** Manter-se ativo é vital para controlar doenças como diabetes, hipertensão e doenças cardíacas, fatores que tendem a aumentar com o envelhecimento.
4. **Socialização:** Participar de aulas de ginástica ou grupos de caminhada pode ser uma excelente oportunidade para fazer novas amizades e se manter socialmente ativo, o que é crucial para a saúde mental.

O Recado de Hélio

Hélio deseja deixar um recado especial para seus amigos aposentados:

“Dedique-se aos exercícios físicos para uma vida mais longa, com mais saúde e vitalidade.”

Suas palavras são um lembrete de que é possível viver plenamente e com energia, independentemente da idade.

A Importância de um Plano de Saúde

Incorporar atividades físicas à rotina da terceira idade é um dos melhores investimentos que você pode fazer por sua saúde. Assim como Hélio, que se mantém ativo e saudável, você também pode aproveitar os benefícios de uma vida ativa

Para garantir uma vida saudável, é fundamental também contar com um bom plano de saúde, como o Celos Saúde. Ter acesso a consultas, exames e acompanhamento médico pode fazer toda a diferença na hora de cuidar da saúde.

Não espere mais, mova-se em direção a uma vida mais saudável e plena

Se você ainda não possui um plano, entre em contato com nossos consultores pelo número: 48 99182 7118.

Fonte: [Celos](#), em 16.12.2024.