

Cinco dicas de Esportes de Aventura para a terceira idade

Os benefícios que os esportes radicais proporcionam às pessoas que chegaram na terceira idade.

09/09/2016 15:12:02

O envelhecimento faz parte das nossas vidas. Mas manter-se ativo e com estado de espírito jovem é uma opção de cada um. No Brasil e no mundo, cresceu bastante o interesse da terceira idade em busca de adrenalina para trocar o sofá por esporte de aventura.

A procura por esportes radicais para idosos que exploram a natureza, o contato com o meio ambiente cresceu muito nos últimos anos, pois essas atividades possibilitam melhorar a autoestima, reduz o aparecimento de depressão e stress e mantêm o metabolismo ativo, retardando assim os problemas típicos do envelhecimento.

Os principais benefícios da prática dos esportes de aventura para a terceira idade são:

- Estimular a capacidade cognitiva;
- Melhorar a coordenação motora e o equilíbrio;
- Manter o peso;
- Diminuir o risco de lesões musculares;
- Melhorar o controle do diabetes;
- Melhorar o condicionamento respiratório e cardíaco;
- E aumentar a flexibilidade e a força muscular.

5 esportes radicais para terceira idade

Com os devidos cuidados, adaptações, precauções, acompanhamento, orientações médicas e respeitando os limites e individualidades de cada um, é possível praticar vários esportes radicais na terceira idade.

Os cinco principais esportes de aventuras para os praticantes idosos são:

1. Rafting em rio calmo;
2. Trekking em terreno pouco acidentado;
3. Arvorismo

4. Mergulho

5. Paraquedismo

Quebrando recordes na terceira idade

E se você ainda acha que é impossível realizar esses esportes radicais na terceira idade, conheça a história de Dona Aida Gemaque da Silva, moradora de Macapá, no Amapá, de 106 anos. Ela tornou-se a pessoa mais idosa do mundo a saltar de paraquedas em salto duplo de uma altura de três mil metros e bateu o seu próprio recorde mundial, saltando seis vezes.

Em 2013, Dona laiá, como é conhecida, com 103 anos, saltou de paraquedas pela primeira vez, superando o dinamarquês Estrid Geertesen que tinha feito saltado com 100 anos, em 2004.

Tudo começou com seu neto que entrou na aula de paraquedismo no interior de Boituva, no Clube Escola Paraquedismo Boituva e foi o primeiro a saltar na família. Depois disso, ele perguntou a vovó: “Vovó, a senhora tem medo de pular de paraquedas”?

Dona laiá respondeu que não e depois disso, em uma semana e após uma bateria de exames, ela estava pronta para saltar. “Eu já joguei bola na rede, agora no cesto eu ainda jogo. Eu corro, faço caminhada e nado muito. Todos os esportes eu faço. Faço energia com o corpo para todo lado e agora eu salto também”, se diverte vovó laiá.

O instrutor Eduardo Meirelles, da Paraquedismo Boituva, contou que Dona laiá é um verdadeiro anjo da guarda e uma lição de vida para vencer desafios com tanta coragem e tranquilidade.

E os recordes de Dona laiá, não param por aí. No revezamento da tocha olímpica para os Jogos Olímpicos Rio 2016, Dona laiá foi convidada para carregar a tocha no último trecho do revezamento em Macapá e acender a pira na Praça do Marco Zero. Ao realizar esse feito, ela se tornou a pessoa mais idosa do mundo a carregar o fogo olímpico de todos os tempos.

E você? O que está esperando para mudar seus hábitos e começar a praticar esportes de aventura?