

## Mai és tard per fer esport!

Autora: Sara Cufí, monitora esportiva – Març de 2014

---

Tots sabem que moure el cos és molt saludable. S'ha de fer esport i no importa l'edat.



De tots els beneficis que té per a la salut la pràctica d'alguna activitat física, és probablement en persones d'edat avançada que aquesta activitat té un paper més rellevant. Aquesta pràctica esportiva està relacionada, bàsicament, amb sentir-se útil i sentir-se bé amb un mateix. L'esport ha de ser beneficiós per al cos i també per a la ment.

És per això que és aconsellable que la programació de l'activitat física per a gent gran no només se centri en els dolors i/o lesions que puguin tenir, sinó que també s'ha de buscar una altra sèrie d'objectius com ara:

- Adoptar uns hàbits saludables en la vida diària.
- Millorar la qualitat de vida, els aspectes psicològics.
- Augmentar l'autoestima.
- Millorar les relacions socioafectives.
- Crear vincles afectius.

Els beneficis que ens aporta fer exercici físic fora de l'aigua són molts, però encara ho són més si aquests es duen a terme dins de l'aigua. Això és degut a la intervenció de la gran majoria de músculs que tonifiquem i relaxem, en els quals millorem la mobilitat articular. Aquesta pràctica disminueix la força de la gravetat sobre la columna vertebral; millora el ritme respiratori, la circulació sanguínia i les funcions cardíaques i pulmonars; augmenta la resistència, i estimula el metabolisme.

Ens podem beneficiar de totes aquestes millores, sense deixar de banda un factor molt important com és el lúdic i recreatiu, que es pot dur a terme a l'aigua.

Es poden plantejar un munt d'activitats mitjançant el joc, on els alumnes, inconscientment, estan treballant les articulacions, les immersions, la memòria, la flotació, l'equilibri, la relació amb els

altres, la competició individual i en grup..., i el més important de tot és que s'obliden del problemes tant físics com psicològics que puguin tenir en el seu dia a dia.

És per tot això que us animem a venir i formar part del nostre grup d'activitat aquàtica per a gent gran. Durant tot l'any es fan les sessions els dimarts i els dijous de les 9.15 a les 10 h. Animeu-vos i penseu que mai és tard per fer esport. Us hi esperem.

