



Yoga é opção de atividade física para tratamento da osteoporose

Envelhecer faz parte de um ciclo natural da vida pelo qual todos nós passaremos. No entanto, é perfeitamente possível passar por essa fase de maneira muito mais tranquila e saudável contando com os ajuda da yoga, uma prática que oferece diversos benefícios tanto físicos, como mentais, para pessoas de todas as idades, inclusive para os idosos.

Uma das doenças mais comuns que surgem na terceira idade é a osteoporose, que se trata de uma condição caracterizada pela degeneração da densidade óssea que acontece progressivamente, tornando os ossos mais porosos e diminuindo sua resistência aos atritos. Essa condição aumenta em muito o risco de fratura dos ossos nos idosos. Para fortalecer os músculos e diminuir a incidência dessas fraturas, a yoga tem sido muito recomendada como opção de atividade física para ajudar no tratamento da osteoporose.

A yoga se caracteriza por ser um exercício isométrico e de sustentação que trabalha os músculos colocando um grupo muscular contra o outro, gerando forças maiores do que a própria gravidade. A yoga possui exercícios para as mais diversas partes do corpo que podem ajudar na diminuição do risco de quedas de idosos. Na yoga também são realizados exercícios que oferecem maior flexibilidade para os dedos dos pés e que fortalecem o arco do pé, permitindo uma melhor sustentação. A yoga trabalha também a flexibilidade da coluna vertebral, que resulta em mais conforto, melhor postura e mais equilíbrio.

Fonte: [Correio 24 horas](#)

[Read More](#)
