

Academia para idosos: conheça as vantagens de ter uma no condomínio

O perfil da população brasileira está mudando. De acordo com dados do IBGE, na última década houve um crescimento de 3,3 anos na expectativa de vida da população brasileira, ou seja, a idade aproximada que um indivíduo poderá viver, e a tendência é que esse número siga aumentando nas próximas décadas, as estimativas indicam que até 2050, serão 22% da população e deve chegar a 27% por volta de 2060.

O envelhecimento populacional está relacionado ao avanço da ciência e tecnologia, a melhores condições de vida e de saúde da nossa população e também a redução da taxa de natalidade e de mortalidade, esses fatores vêm possibilitando que as pessoas permaneçam vivas e ativas por um período cada vez maior de tempo.

Nesse artigo você irá conferir as vantagens de ter uma [academia ao ar livre para os condôminos](#). Você também entenderá nessa leitura como garantir um espaço de atividade física e sociabilidade é fundamental para a qualidade de vida dos moradores. Confira!

Quem vive mais, quer viver melhor!

O aumento da expectativa de vida acompanha a busca por viver melhor, com mais qualidade de vida, assim, pessoas idosas tendem a priorizar uma vida mais segura, ativa e saudável, o que inclui a busca pela prática de atividades físicas. Quando falamos de bem-estar e qualidade de vida em condomínios precisamos pensar em como melhorar as áreas comuns.

A terceira idade hoje representa uma parcela economicamente ativa muito interessante e por isso muitos empreendimentos vêm sendo planejados para esse público, garantindo a acessibilidade, segurança e pensando atrativos para aumentar a qualidade de vida com áreas de convivência como a academia para idosos.

Os síndicos dos condomínios já existentes, também precisam estar atentos e buscar se adaptar e garantir que as áreas comuns sejam acessíveis e interessantes para esse público, afinal, um bom síndico busca sempre se manter bem informado e agir para atender seus condôminos, sobretudo quando falamos de população experiente e que já contribui muito com a nossa sociedade.

Por que investir em academia para idosos em condomínio?

A população idosa representa cerca de 20% do total de consumo registrado no Brasil anualmente. Com o aumento da expectativa de vida e do poder de compra, esse público se transformou em um grande mercado consumidor, de produtos, bens e serviços.

Os idosos vêm buscando cada vez mais condomínios para viver, e por isso também, a academia para idosos é uma excelente oportunidade de valorização do condomínio. Mais do que um espaço para a prática de atividades físicas, as [academias ao ar livre com equipamentos acessíveis](#) e adequados, sobretudo se forem feitos com a mais moderna tecnologia e matéria prima de excelente qualidade, testados e certificados como os produtos Ginast, se tornam ótimos ambientes de integração entre os moradores, contribuindo para melhorar convivência e promoção da saúde mental e física na terceira idade, reduzindo o sedentarismo e o isolamento social.

A [prática de atividades físicas nas academias para idosos](#) também auxiliam na prevenção e tratamento de muitas doenças comuns na terceira idade, possibilitando uma vida com menos dores, maior disposição, mais saúde, maior capacidade de mobilidade e de recuperação, ou seja, é qualidade de vida.

Quais aparelhos de academia são adequados para terceira

idade?

Atividades físicas são de fundamental importância em qualquer momento das nossas vidas, mas na terceira idade se mostram ainda mais necessárias, por isso precisamos conhecer quais são os equipamentos mais adequados para esse público buscando garantir os melhores resultados e não gerar problemas de saúde.

Cada indivíduo é único e a prática de [atividades físicas entre os idosos](#) vai variar de acordo com as condições físicas e de saúde de cada um. A Ginast possui vários equipamentos que são altamente indicados para as pessoas na terceira idade e acessíveis aos mais variados perfis. Conheça alguns desses equipamentos:

Múltiplo Exercitador

É um [ótimo aparelho para fazer atividade física](#) na terceira idade, possibilitando a realização de vários exercício que auxiliam no fortalecimento, alongamento e estimulam a flexibilidade de todos os membros superiores e inferiores, que variam de acordo com cada uma das seções do equipamento instalado.

Caminhada Individual

A caminhada é uma das atividades mais indicadas para idosos pelos profissionais da saúde, trabalha a [musculatura das pernas](#), melhora a circulação e promove o condicionamento físico ajudando a ampliar a variedade de atividades possíveis. É comum na terceira idade problemas de mobilidade, como pouca resistência nos músculos das pernas, falta de condicionamento físico ou ainda problemas de equilíbrio. Por essa razão o aparelho de caminhada individual pode tornar a prática da caminhada possível para pessoas idosas que enfrentam essas dificuldades, proporcionando apoio para os braços durante a realização do exercício garantido assim maior conforto e segurança.

Bicicleta de Cadeira Dupla

Andar de [bicicleta é um excelente exercício](#), mas que exige muitos cuidados na terceira idade para ser feito em condições seguras. A bicicleta de cadeira dupla possibilita a prática dessa atividade de forma segura e prazerosa. Nela os idosos contam com apoio em suas costas e braços enquanto exercitam suas pernas na medida certa.

Qualidade de vida é entrega de valor para os condôminos

A necessidade do bem estar pessoal e familiar faz com que, ao longo da vida, tente-se encontrar uma moradia que nos entregue ao máximo as condições de vivência mais completa. Morar em um condomínio com a vantagem de uma [academia ao ar livre](#), abre caminho para uma vida mais prática, confortável e consequentemente, proporciona uma sensação maior de bem-estar.

Os moradores são como uma família, ao final do dia, se reúnem para aproveitar todas as facilidades do empreendimento. E não só a terceira idade, de adultos a crianças, dispõe de áreas adequadas para socializar com conforto.

Nos dias de hoje, não precisa usar os meios de locomoção para chegar a certos lugares. Com a Ginast, você trará qualidade de vida aos condôminos e agregará assim mais valor ao condomínio que administra. Imagina contar com uma academia ao ar livre todos os dias na sua idade de ouro?