

Passo a Passo 2  
Núcleo Educacional Infantil



De 3 meses a 6 anos

Conheça o que há de  
melhor em educação.

Gávea: 2294-1068  
Copacabana: 2255-8736  
[www.passoapasso2.com.br](http://www.passoapasso2.com.br)

Dos 3 meses aos 6 anos

**Ciranda Cirandinha**  
Centro de Educação Infantil

Em uma rua tranquila e arborizada...

RUA MAJOR RUBENS VAZ, 537 GÁVEA  
INTEGRAL COM INGLÊS A PARTIR DE 2 ANOS

TELEFONES:  
(21) 2274 3846 + (21) 2529 2756

[www.cirandacirandinha.com.br](http://www.cirandacirandinha.com.br)

# Treinamento para todas as idades

Nesta edição, escreveremos sobre os benefícios do Power Plate em programas de reabilitação, melhora da circulação, tratamento da osteoporose e artrose.

A musculação é a atividade adequada para melhorar a qualidade de vida de todas as idades. A força gravitacional do treinamento sob vibração mecânica sobre os músculos e ossos constitui o estímulo fundamental para a manutenção e o aumento da massa óssea. O treinamento no Power Plate aumenta o depósito de cálcio sanguíneo nos ossos, prevenindo a osteoporose e, devido ao fortalecimento dos músculos, aumenta o equilíbrio e previne as quedas.

O American College of Sport Medicine (ACSM) recomenda a musculação como a atividade mais adequada para a terceira idade. A partir dos 50 anos, perde-se 15% de força muscular por década, percentual que se eleva para 30% a partir dos 70 anos. Esta perda natural leva o idoso a ter dificuldade de locomoção e aumenta o risco de quedas e de lesões decorrentes dos tombos. A musculação é o melhor preventivo para quedas e lesões nesse grupo de indivíduos.

A aquisição da massa óssea está diretamente relacionada à prática de atividades físicas, exposição moderada à luz solar, níveis hormonais adequados e à alimentação. No que se refere à atividade física, estudos apresentam um aumento da densidade mineral óssea obtida no treinamento com vibração mecânica mais que duas vezes superior, quando comparadas com a musculação somente.

A resposta hormonal aos exercícios de vibração mecânica também foi avaliada por um grupo de pesquisadores em Roma. Os aumentos na testosterona e no hormônio do crescimento chegaram a 7% e 400%, respectivamente, enquanto que o cortisol diminuiu de forma aguda cerca de 150%.

Como todos os parâmetros utilizados no treinamento com vibração mecânica podem ser controla-

dos, ele se torna uma boa ferramenta para a ser utilizada em períodos de reabilitação.

Um estudo publicado pelo Jornal Americano de Medicina Física e Reabilitação, realizado no Departamento de Medicina e Reabilitação na Holanda, concluiu que a vibração mecânica é uma promessa no tratamento de pacientes com AVE - acidente vascular encefálico -, devido à grande melhora obtida pelos mesmos na capacidade de receber estímulos originados no interior do próprio organismo e no controle da postura.

Os treinamentos no Power Plate devem ser realizados de forma regular, de duas a três vezes por semana, com intervalo de 24 a 48 horas entre as sessões, dependendo da intensidade do treinamento realizado e sempre acompanhado por um especialista.

*Breno Moreira-Leite, professor de Educação Física e Fisioterapeuta, sócio da Attitude Center*

**ATTITUDE  
CENTER**

Tel.: 2259-0469

[www.attitudesports.com.br](http://www.attitudesports.com.br)

[faleconosco@attitudesports.com.br](mailto:faleconosco@attitudesports.com.br)



Fonte: Agência Estado