

# Corpo e mente em dia

Na terceira idade, predomina a máxima de que se manter ativo é o melhor remédio, inclusive, para a saúde mental. Estar em movimento ajuda na autonomia e integra tratamentos contra depressão

Ana Rayssa/Esp. CB/D.A Press

Com a chegada dos 60 anos, o corpo fica mais suscetível à perda de músculos, daí a importância de fortalecê-los



POR GIOVANNA FISCHBORN

“Quando me exercito, melho o humor e ganho uma energia vital.” Aos 85 anos, Dulcirley Ribeiro Borges, apelidada de Dulci, diz encontrar, na atividade física, a alegria de viver. A aposentada tem uma semana cheia. Faz hidrobike, pilates e dança. Além de melhorar o corpo e prevenir complicações, cultiva amizades. “Busco conhecer, cumprimentar e conversar com todos”, conta.

Educador físico especialista no público dos 60+, João Luis Martins da Silva afirma que, nessa fase, vencer o sedentarismo é tão importante quanto ter companhia, trocas e estar bem com você mesmo. Como mostra Dulci, a vivência é fundamental. “O ideal é reunir trabalho de fortalecimento e socialização. Nas aulas coletivas, deixar um tempo para os alunos se conhecerem e

conversarem. Tanto é que, com esse incentivo, eles vão se expondo mais, se apoiam e marcam programas para fora das aulas”, observa o professor.

Com a chegada dos 60 anos, o organismo fica suscetível à sarcopenia (perda progressiva de músculos) e fragilidade óssea, que dificultam a mobilidade. É comum, junto a tantos acontecimentos da vida — aposentadoria e perda de familiares —, o idoso se “encolher”. Acontece que os efeitos naturais do envelhecimento podem ser agravados, dependendo do estilo de vida.

Por isso, professores e colegas servem de motivação. “Manter-se em movimento é uma necessidade básica. E, quando se fala em prevenção, ela se estende para fatores psicológicos, comportamentais e cognitivos, tão importantes para a longevidade”, aponta.

Os hormônios do exercício, liberados durante a prática, melhoram o bem-es-

tar e, principalmente quando há interação social mais rica, afastam quadros depressivos. “Idosos ativos regularmente apresentam menos casos depressivos e, no geral, se sentem mais inseridos socialmente, porque interagem com a mesma faixa etária ou com grupos que têm patologias e objetivos parecidos”, explica Karine Costa, personal trainer da Premiere Training Gym e especialista em treinamento com idosos.

Facilitar tarefas básicas, como se alimentar e se vestir sozinho, é uma das funções principais da atividade física para esse público, segundo Karine. Para tal, o foco dos movimentos costuma ser equilíbrio e prevenção de quedas. Assim, menores são as chances de quebra de ossos e problemas articulares. Resultado: a pessoa ganha muito em independência e autoestima, porque, agora, consegue se virar sem depender tanto de terceiros.