

A terceira idade é marcada pelo autocuidado. Para garantir mais bem-estar, saúde e longevidade, a atividade física deve se tornar prioridade nessa fase da vida

POR GABRIELA SENA*

Independente da fase da vida, a prática regular de atividades físicas tem um papel fundamental na manutenção e na melhoria da saúde. Na terceira idade, momento em que uma série de alterações ocorrem no corpo e na mente, a importância dos exercícios torna-se ainda maior. “Com o avançar da idade e o sedentarismo, há uma diminuição da massa muscular. A prática da atividade física pode retardar essa perda, mantendo, ou até mesmo, aumentando os tônus musculares, bem como a energia, a disposição, a autonomia, a capacidade para se movimentar e a independência para realizar as tarefas do dia a dia”, explica o personal trainer Cassio Silva.

Além disso, para os idosos, o hábito é essencial para o fortalecimento do sistema imunológico, prevenindo o aparecimento e diminuindo a mortalidade por doenças crônicas, como pressão alta e diabetes. “Também reduz o estresse, sintomas de ansiedade e depressão, e melhora a qualidade do sono”, garante Cassio. “A prática de atividades físicas por esse público minimiza, ainda, os impactos do tempo no processo de envelhecimento, como o enfraquecimento dos músculos.”

Atividades indicadas

As atividades físicas para pessoas idosas devem ser adaptadas às necessidades e às capacidades desse público. “Nessa idade,

o cuidado deve ser maior e não podemos pecar pelo exagero. É importante que a intensidade da rotina seja adequada, sabendo o nível correto”, orienta o preparador físico Nilton Júnior. Ele lembra que a terceira idade tem maior risco de lesão muscular, portanto garantir a prática segura é indispensável.

“Os esportes coletivos, mesmo sendo prazerosos, normalmente não são direcionados para o público

idoso, devido ao contato físico e ao esforço intenso. Exercícios de impacto, como saltos e corrida, também não são, pois geram grande risco e sobrecarga nas articulações dos membros inferiores, prejudicando a mobilidade”, indica Cassio.

“Respeitando a individualidade dos praticantes e o baixo impacto, recomenda-se caminhada, natação, hidroginástica, musculação, exercícios funcionais, pilates e dança”,

cita Cassio. Para determinar a alternativa ideal, é preciso fazer uma avaliação da necessidade de cada indivíduo. “O idoso pode estar com uma fraqueza muscular muito grande, ou talvez com um comprometimento pulmonar devido a alguma doença, e precisa melhorar a capacidade respiratória. Talvez ele esteja com o coração fragilizado depois de um infarto. Tudo depende da necessidade”, explica Nilton.



Sempre, em movimento