

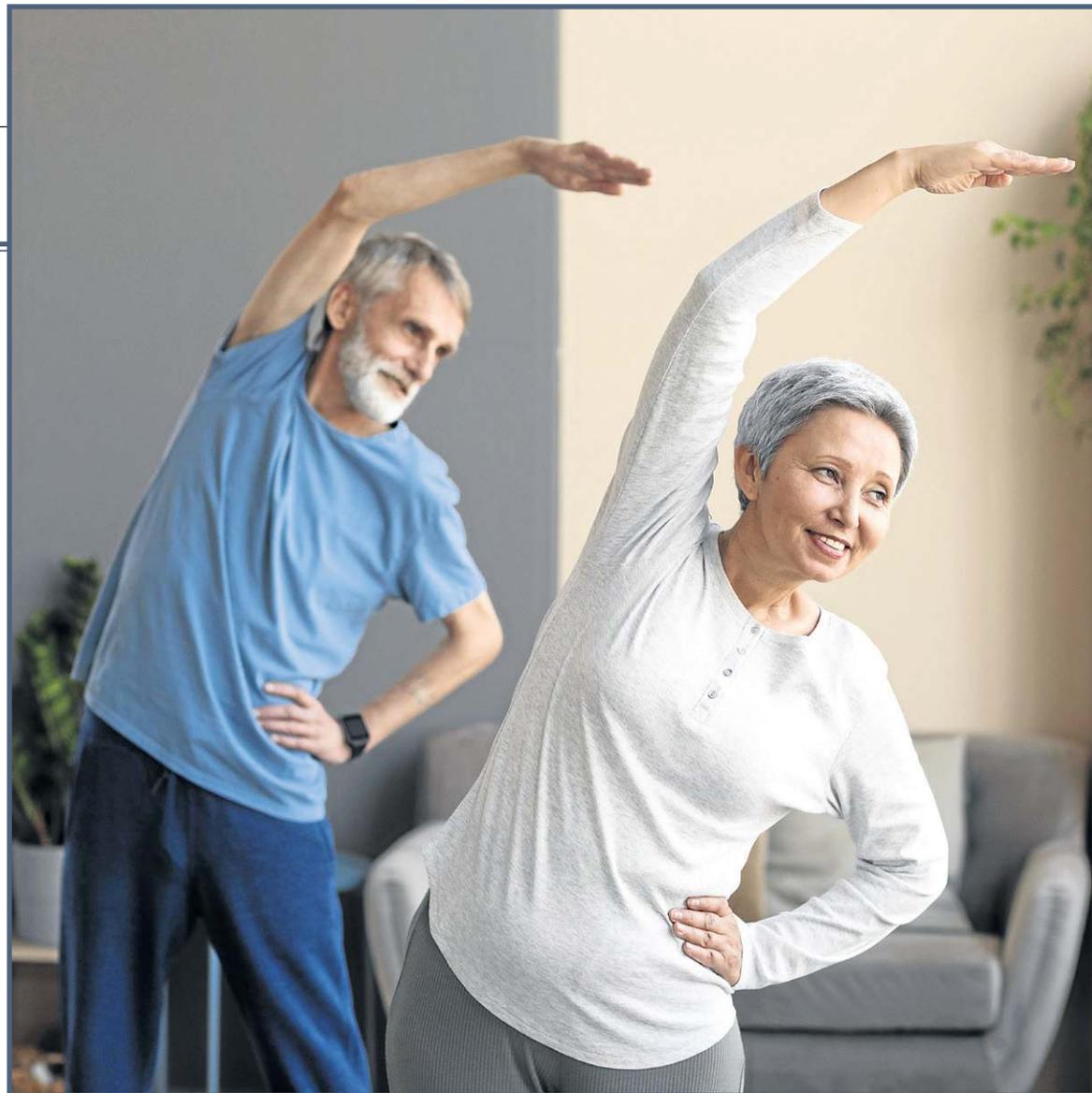
# Envelhecer com saúde

Atividades físicas ajudam a prevenir doenças, melhorar o equilíbrio, fortalecer a saúde mental e garantir mais autonomia para quem chegou à terceira idade

POR GIOVANNA RODRIGUES

Com o aumento da expectativa de vida, envelhecer com qualidade tornou-se um dos maiores desafios da sociedade moderna. E, nesse cenário, a prática regular de exercícios físicos surge como uma poderosa aliada. Longe de ser apenas uma recomendação médica, manter o corpo em movimento após os 60 anos tem se mostrado essencial para preservar a autonomia, prevenir doenças e melhorar o bem-estar físico e emocional. De caminhadas diárias a atividades como pilates, musculação e hidroginástica, os benefícios são comprovados pela ciência e, cada vez mais, percebidos na vida real. Afinal, nunca é tarde para começar a cuidar do corpo e, sobretudo, da saúde.

Com o avanço da idade, é natural que o corpo passe por mudanças, como a perda de massa muscular, redução da flexibilidade e maior risco de doenças. No entanto, envelhecer não significa abrir mão da qualidade de vida, e o sedentarismo pode ter impactos severos na saúde dos idosos. A sarcopenia, por exemplo, condição comum na terceira idade, é caracterizada pela diminuição da força e do volume muscular, mas pode ser minimizada com a prática regular de atividades físicas adequadas.



Reprodução/Freeepik

**Envelhecer não  
significa abrir mão  
da qualidade de vida**

De acordo com o ortopedista Pedro Ribeiro, especialista em medicina do esporte, a perda de massa muscular é um processo natural do envelhecimento, mas não inevitável. “Exercícios específicos para o fortalecimento muscular são fundamentais para manter a funcionalidade e prevenir quedas”, destaca.

Além do fortalecimento, a atividade física proporciona benefícios como o controle de doenças crônicas – entre elas, hipertensão e diabetes –, além de melhorias no humor, na qualidade do sono e na socialização. “A musculatura mais forte garante não apenas estabilidade, mas também a capacidade de realizar as atividades cotidianas com mais segurança e autonomia”, complementa Pedro.

A médica geriatra Priscilla Mussi, coordenadora de Geriatria e do Programa Cuidar+ Idoso, do Hospital Santa Lúcia Sul, em Brasília, explica que o exercício vai além da saúde física, melhora o humor, a autoestima e a saúde mental, atuando até mesmo na prevenção de depressão e ansiedade em idosos.

## Exercícios indicados

Para começar uma rotina de exercícios, é importante primeiro saber e respeitar as necessidades e limites individuais. Caminhada, pilates, hidroginástica e musculação estão entre as opções mais indicadas. Pedro Ribeiro destaca:

“O segredo está na consistência e na progressão gradual. Treinos regulares, mesmo que leves, são mais eficazes do que esforços intensos e esporádicos”.

Priscilla ensina que a melhor rotina para melhorar o condicionamento consiste em 150 minutos semanais de aeróbico, como natação ou caminhada, somado a musculação três vezes na semana, e exercícios de equilíbrio, como pilates, duas vezes por semana. Priscilla ressalta que essa prática requer cuidado com as limitações e exige orientação de profissionais, para evitar que seja feita de forma errada e acabe prejudicando o físico.

## Em casa

Uma causa comum da ausência de práticas pelos idosos é a dificuldade de sair de casa. Por limitações físicas, de transporte ou por não querer deixar seu conforto, diversos idosos acabam deixando os exercícios e a fisioterapia de lado. Mediante isso, a prática de atividades em casa surge como uma aliada, mas com ressalvas.