

Com vídeos nas redes sociais ou em canais no YouTube, acompanhar pela TV parece mais fácil, e não é de todo ruim, desde que haja acompanhamento. Ao optar pela informação vinda de fora, é necessário que o idoso reveja com um educador físico, ortopedista, fisioterapeuta ou o profissional que o acompanha o que é adequado ou se existe alguma limitação.

Pedro explica que essa assistência é necessária, especialmente em casos de limitações físicas. “Às vezes, a pessoa fazendo aquele exercício no vídeo não tem limitação alguma. Mas se um idoso com acometimentos na coluna, quadril, joelho ou ombros, por exemplo, reproduzir os movimentos, pode haver uma piora no caso”, detalha.

Existe uma gama de novos segmentos lançados com a proposta de serem mais simples, como o yoga chair ou o pilates na parede, que apresentam benefícios e podem ser feitos em casa, mas que também contam com a mesma ressalva: atenção às limitações individuais. “Eu sempre digo que é melhor que esse idoso, com alguma limitação para sair, faça algo orientado na própria casa, do que não fazer atividade física alguma”, ressalta o ortopedista.

Cuidados e recomendações

Antes de começar qualquer atividade, o acompanhamento médico e a orientação de um profissional capacitado são indispensáveis, assim como a avaliação médica. Isso permite que o treino seja adaptado às condições de saúde de cada idoso, prevenindo riscos. “A avaliação médica é essencial para ajustar a intensidade e o tipo de atividade às condições físicas do idoso, garantindo uma prática segura e eficiente”, explica o especialista.

Além de respeitar os limites do corpo, fazer aquecimento antes dos treinos, manter a postura correta durante os movimentos e hidratar-se bem antes, durante e após o exercício, são cuidados essenciais para uma prática segura.

Priscilla também orienta adequar os desejos do idoso com as metas desejadas. “Não adianta uma filha ou um filho dizer que o idoso tem que fazer porque será bom. O médico deve orientar e estimular algum exercício inicial, como caminhadas regulares ou hidroginástica, e, depois, aumenta a frequência e o ritmo”, explica.

Desafios e motivações

Às vezes, para se engajar em atividades físicas regulares, o idoso precisa passar por algumas barreiras. O deslocamento, por exemplo, é uma dessas barreiras, o idoso que depende de familiares para se locomover, acaba desistindo facilmente, por não querer incomodar ou não ter autonomia de horário. A presença de dor também pode representar impedimento, pois muitos evitam atividades por medo da piora de dores, sem saber que, a longo prazo, o exercício contribui para o alívio de desconfortos.

A falta de motivação também é muito comum, Priscilla diz que, para ultrapassar esse obstáculo, é preciso tornar a atividade algo prazeroso, adaptado às suas necessidades, com música, dança, hidroginástica, grupos de caminhada. O envolvimento da família também é essencial, oferecendo suporte e incentivo, até mesmo participando das atividades. “Celebrar as conquistas, mesmo as pequenas, e promover atividades em grupo, facilitam a adesão ao hábito”, ressalta a médica.

***Estagiária sob supervisão de Sibele Negromonte**



Bali PARK

clube 70% DE DESCONTO*

COMPRE JÁ

TEM PRAIA TE ESPERANDO
A MENOS DE 1 HORA DE BRASÍLIA.
Conheça o Bali Park e viva a experiência de um dia inesquecível em meio à natureza.