22/11/21

Viver

Página 11

Exercícios ajudam a envelhecer com saúde

Atividade física é recomendada pelos profissionais de saúde em todas as fases da vida, mas na terceira idade ela adquire um papel fundamental como prevenção

LARISSA FERREIRA

O envelhecimento humano teve início, nos países desenvolvidos, no início do século 20, e passou a ser observado com uma maior atenção, no Brasil, a partir dos anos 1950, assumindo um caráter cada vez mais acelerado. Um estudo levantado pelo Instituto Brasileiro de Geografia (IBGE) mostrou que, entre os anos de 2012 e 2019, houve um aumento de 29,5% de pessoas que pertencem a este grupo etário - a partir dos 60 anos. O Ministério da Saúde estima que em 2030, o Brasil seja o quinto país no mundo com maior número de idosos.

Compreende-se que envelhecer bem, buscando formas de se manter a qualidade de vida ao longo de todo o percurso, deve se tornar cada vez mais uma prioridade, por parte da população. Baseado nisso, surgiu o conceito de envelhecimento bem-sucedido. O sucesso que se almeja é o de se viver com independência e autonomia o maior tempo possível e, dessa forma, observa-se que os exercícios físicos, diante desse processo de envelhecimento, se tornam de extrema importância e necessidade. Muitos estudos apontam que algumas medidas necessitam ser instituídas, para que haja um envelhecimento feliz e mais saudável, sendo os exercícios um dos pilares desses levantamentos.

A geriatra Isaura Peixoto, do Hospital das Clínicas (UFPE), comenta o porquê de os exercícios físicos serem tão importantes de se desenvolver, nessa faixa de idade, e quais os grandes benefícios. "O idoso enfrenta alguns gigantes geriátricos, tais como perda de massa muscular (sarcopenia), quedas, demência, entre outras questões. Quanto mais pesquisas são realizadas, mais se confirma o indispensável papel das atividades físicas nesses contextos. O exercício favorece fortalecimento até mesmo no âmbito social do idoso, podendo gerar saúde mental, por liberar substâncias cerebrais benéficas, que combatem doenças como a ansiedade e depressão, por exemplo. Isso ocorre devido a acontecer um aumento substancial na autoestima do indivíduo", afirma.

O Ministério da Saúde estima que na próxima década o Brasil seja o quinto país no mundo com maior número de idosos

A aposentada Carmen Lúcia, de 83 anos, fala sobre sua relação com as atividades físicas e quais melhoras sente em seu dia a dia. "Pratico atividade de hidroginástica duas vezes por semana. Havia parado de ir às aulas por conta da pandemia, mas consegui voltar a fazer cerca de três meses atrás. Praticar hidroginástica faz com que eu me sinta mais segura para caminhar".

A atividade física é recomendada pelos profissionais de saúde em todas as fases da vida, mas na terceira idade ela adquire um papel fundamental. O profissional de Educação Física, Anderson Almeida, que atua no Sistema único de Saúde (SUS), e especialista em saúde da família, que está à frente dos polos da academia da saúde, de Jaboatão dos Guararapes, onde acontecem aulas de práticas corporais, explica sobre a importância do papel que desenvolve para com o público idoso, em suas turmas. "A atividade física é muito importante para todas as faixas etárias, e principalmente para os idosos, visto que são um público acometido por várias doenças. Nós, enquanto profissionais de educação física, precisamos trazer, além da atividade física em si, outros diversos benefícios para o idoso, como é o caso do controle da hipertensão arterial, do diabetes e do colesterol, que ocorrem através do fortalecimento muscular. Através dos treinos, temos a prevenção ou controle da osteoporose, assim como podemos adquirir equilíbrio e coordenação motora, o pode reduzir até mesmo o risco de quedas, algo comumente enfrentado pelo público idoso. Temos também os benefícios mais subjetivos, como a exemplosa socialização do idoso, que pode funcionar como uma maior rede de apoio para o mesmo", diz Anderson.

A professora aposentada Lúcia Maria Gonçalves, de 65 anos, descreve os benefícios que sente em sua rotina, ao praticar atividades físicas. "Me sinto mais disposta, e não sinto dores nas minhas articulações. Quando passo uns três dias sem fazer atividades físicas, sinto meu corpo dolorido, volto a sentir dores nas articulações".

Apesar da importância das práticas, é necessário ficar atento ao nível de intensidade dos exercícios, visto que pode se tornar prejudicial, para o idoso, praticar atividades com um alto nível de intensidade. O professor Anderson discorre sobre os cuidados importantes de serem tomados. "Durante as atividades, na academia da saúde, todos os alunos novatos passam por uma bateria de exames, com um profissional de educação física. Fazemos uma avaliação física, onde verificamos a condição de saúde do idoso, identificamos se ele é ativo ou não fisicamente, o histórico médico desse idoso, se ele já passou por alguma cirurgia, quais medicações toma, se sente dores nas articulações, entre outros cuidados que precisão ser verificados previamente ao início das atividades físicas. Fazemos, também, testes cardiorrespiratórios e avaliação da autonomia funcional, de três em três meses, para verificar o progresso do aluno", conclui.

"As academias da cidade representam um passo importante, mas o exercício é estimulado não só neste ambiente, pois o que realmente importa é se movimentar", complementa Isaura Peixoto.