Corrida na terceira idade

Educação Física

Enviado por:

Postado em:01/08/2011

O tipo de exercício físico mais recomendado para pessoas acima de 60 anos no passado era o aeróbio, pelos seus efeitos no sistema cardiovascular e benefícios psicológicos.

Veja como a atividade física pode ser benéfica e adequada para quem já passou dos 60 anos * Por Evaldo Bósio Filho Com o aumento dos participantes da melhor idade (terceira idade) em provas de 5Km, 10Km e maratonas, além de outras atividades esportivas, é importante algumas considerações sobre a fisiologia dessas pessoas, que certamente estão cada vez mais saudáveis por estarem praticando esportes. A população idosa vem aumentando consideravelmente e a atividade física regular associada ao envelhecimento surge como um importante meio de prevenção de lesões, e promoção de saúde para esta população. À medida que os anos passam, tendemos a ir alterando nossos hábitos de vida e rotinas diárias por atividades e formas de ocupação pouco ativas. Os efeitos dessa redução da atividade são muito sérios. Entretanto, com a atividade física regular, pode-se amenizar a velocidade com que as modificações naturais surgem. Está comprovado que quanto mais ativa é uma pessoa, menos limitações físicas ela tem. Dentre os inúmeros benefícios que a prática de exercícios físicos promove, um dos principais é a proteção da capacidade para a realização das atividades do cotidiano ou atividades da vida diária, além de: • Prevenir o desenvolvimento de diabetes. • Redução dos níveis de triglicérides. • Redução do percentual de gordura corporal. • Redução das alterações cardiovasculares e pulmonares. • Redução dos riscos de trombose. • Aumento na capacidade física, elasticidade e equilíbrio, coordenação motora e conscientização corporal diminuindo o risco de quedas. • Auxilio na prevenção e no tratamento da osteoporose. • Diminuição de dores articulares • Melhora na imunidade, que pode diminuir a incidência de infecções. • Efeitos benéficos sobre a pressão arterial sistêmica. • Redução do risco de doença coronariana e morte. • Atividade física facilita a interrupção do tabagismo • Prevenir o ganho de peso. • Prevenção ou retardo do declínio cognitivo. • Maior independência para realização de atividades diárias; • Melhora da auto-estima e da autoconfiança; • Reduz problemas psicológicos, como ansiedade e depressão • Significativa melhora da qualidade de vida. O tipo de exercício físico mais recomendado para pessoas acima de 60 anos no passado era o aeróbio, pelos seus efeitos no sistema cardiovascular e benefícios psicológicos. Este tipo exercício, juntamente ao alongamento, ainda se mantém entre os mais indicados e procurados nesta faixa etária enquanto exercícios de força entram em declínio. Entretanto, é necessário destacar a importância dos exercícios de força para a manutenção da força muscular, do equilíbrio, agilidade e capacidade funcional. A prática regular da atividade física apresenta inúmeros benefícios, porém, alguns riscos devem ser considerados, sendo a avaliação clínica, levando em consideração as alterações próprias da idade, fundamental para que os benefícios sejam maximizados e os possíveis riscos minimizados. Qualquer indivíduo que apresente qualquer alteração de pressão arterial ou função cardiorrespiratória necessariamente precisa se submeter a um exame médico geral antes de iniciar qualquer programa de atividade física. Recomenda-se também uma avaliação cinética-funcional completa dando-se maior destaque para a força muscular, equilíbrio, postura, condições articulares, avaliação da capacidade aeróbica, além de aspectos nutricionais e nível de hidratação. Um programa de exercícios deve constar de aquecimento, alongamento, atividades aeróbicas e período

de recuperação. O primeiro e o último períodos devem ter duração média de 20 minutos já que a pressão arterial e o nível de respiração retornam à níveis estáveis lentamente. Lembrando que a atividade deve se iniciar com esforço mínimo e progredi de forma lenta. Usar o material esportivo adequado a atividade escolhida também é muito importante. Calçados e roupas inadequados podem prejudicar a performance. Não esqueça de se hidratar e usar protetor solar. A escolha da atividade é feita individualmente, levando-se em conta a preferência pessoal, pois não adianta fazer uma atividade que não se sinta bem praticando; a aptidão necessária, já que algumas atividades dependem de habilidades específicas e o risco associado à atividade, visto que alguns exercícios podem associar-se a alguns tipos de lesão, em determinados indivíduos que já são predispostos. É importante que você que tem mais de 60 anos se conscientize de que a atividade física é muito importante para seu cotidiano, pois colabora com sua saúde, agindo sobre o envelhecimento, e evitando muitas vezes a sua limitação funcional. O envelhecimento para muitos é visto como o fim da vida, em que a pessoa idosa não tem mais condições de realizar com firmeza as tarefas que sempre executou, mas, pelo contrário, os idosos ainda têm muita vontade de viver, só lhes falta a oportunidade para isso, e através da atividade física essas pessoas podem mostrar ainda que são capazes de muito mais. *Especialista em Fisioterapia Esportiva pela Sociedade Nacional de Fisioterapia Esportiva. Membro da Sociedade Brasileira de Reeducação Postural Global – SBRPG. Membro da Sociedade Nacional de Fisioterapia Esportiva – SONAFE. Coordenador Científico da Sociedade Nacional de Fisioterapia Esportiva. Coordenador de Fisioterapia Esportiva da Prime Sports - Prime Fisioterapia Especializada. Fisioterapeuta com atuação em Fisioterapia Ortopédica, Fisioterapia Esportiva e Reeducação Postural Global - RPG. Site: www.evaldofisio.com.br Esta notícia foi acessada em 18/072011 no sítio O2 Por Minuto. Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.