



Dr. Mário Luiz Brusque

CRM 117208

Telefones: Santo André: (11) 4994-9866 / 99913-5757

Alphaville: (11) 2151-5805 Jardim América: (11) 2151-8709

A atividade física na 3ª idade

Já é muito bem estabelecido que atividade física traz muitos benefícios para a saúde física e mental, e isso não poderia ser diferente na terceira idade: todo idoso pode e deve praticar algum tipo de atividade física. O geriatra Mário Luiz Brusque salienta que qualquer atividade física é melhor que nenhuma, ou seja, não é necessário realizar uma atividade 5 vezes por semana para começar a colher os frutos. Se um idoso começar caminhando 1 vez por semana, depois de algum tempo já notará os resultados.

Entretanto é fundamental que os idosos tomem alguns cuidados antes de iniciar uma atividade física. Primeiramente é necessário consultar um médico geriatra para que seja realizada uma avaliação clínica de seu estado de saúde e de sua capacidade física. Depois de liberado para iniciar uma atividade física por seu médico, o idoso deve procurar as orientações de um educador físico para diminuir os riscos de lesões, para adequar um programa que respeite as limitações de cada praticante, além de auxiliar a encontrar uma modalidade que mais se encaixe nas preferências e no perfil de cada um. "Não existe uma idade limite para se iniciar a prática de atividade física, ou seja, nunca é tarde para começar", diz ele.

Os benefícios são muitos: o ganho de força, a melhora do equilíbrio e o aumento da amplitude dos movimentos, levando à melhora da funcionalidade, o que facilita a realização das atividades do dia a dia; a prevenção de quedas; a prevenção de declínio cognitivo; a melhora do funcionamento intestinal; o aumento da autoestima; o aumento da capacidade cardiopulmonar e o auxílio no combate de sintomas de doenças como depressão, doença pulmonar obstrutiva crônica, mal de Alzheimer, entre outras.

As modalidades mais recomendadas são aquelas que tragam prazer e que estimulem o idoso a uma prática regular. "Quando for optar por uma modalidade específica, o idoso deve levar em conta a preferência pessoal, facilidade de acesso, se há exigência de uma instalação específica para sua prática (ex.: piscina, academia, etc.), custo financeiro e se a modalidade escolhida é compatível com sua condição física. Por exemplo: um idoso com artrose severa de joelhos terá mais facilidade de exercitar-se na piscina", diz o geriatra.

A prática de atividade física não é isenta de riscos em nenhuma faixa etária. Os idosos devem respeitar seus limites individuais e sempre seguir as orientações de seu médico e educador físico. Sempre que apresentar alguma dor ou desconforto, deverá reportá-lo e valorizá-lo para que essa prática não cause lesões nem torne-se prejudicial a sua saúde.

Segundo Dr. Brusque, não há uma restrição generalizada por modalidade, mas algumas vão exigir uma preparação mais específica e supervisionada e alguns pacientes podem apresentar restrições individuais que podem impedi-los de exercer alguma modalidade específica. Por exemplo, um paciente com sequela de um acidente vascular encefálico que não movimenta uma de suas pernas não poderá praticar ciclismo, mas conseguirá praticar a natação.



Dr. Mário Luiz Brusque

CRM 117208

Telefones: Santo André: (11) 4994-9866 / 99913-5757

Alphaville: (11) 2151-5805 Jardim América: (11) 2151-8709

Mas atenção: sempre que for iniciar uma atividade física, o idoso deve antes consultar seu médico.

*** Esse texto foi originalmente publicado no site no portal de saúde IDMED: <http://idmed.com/>***

Os textos publicados no site têm o objetivo de informar e não substituem a consulta médica.