

## Exercícios em idosos

### Educação Física

Enviado por:

Postado em:02/09/2008

Atividade física supervisionada por um profissional deixa as passadas mais firmes. Médicos são unânimes em afirmar que o exercício físico é a única arma capaz de prevenir quedas ou pelo menos amenizar seus danos à saúde. Saiba mais...

Pesquisa analisa o resultado sobre exercícios em idosos      Zero Hora - Terceira Idade - 30/08/2008      Atividade física supervisionada por um profissional deixa as passadas mais firmes. Médicos são unânimes em afirmar que o exercício físico é a única arma capaz de prevenir quedas ou pelo menos amenizar seus danos à saúde. Mas para obter os benefícios, não basta apenas mexer o corpo. Seja qual for o escolhido, desde uma simples caminhada até o vôlei, é preciso que os treinos tenham foco e regularidade, dois quesitos muitas vezes negligenciados na rotina das academias. Sem esse controle, as vantagens do exercício podem não ser alcançadas, como mostra uma pesquisa realizada na Escola de Educação Física da UFRGS. Durante cinco meses, a pesquisadora Cristine Lima Alberton, doutoranda em Ciências do Movimento Humano, mediu os ganhos de força e condicionamento cardiorrespiratório e a redução do colesterol de idosos submetidos a aulas de hidroginástica voltadas a proteger o corpo contra os efeitos do envelhecimento. Após o período de treinamento, os idosos foram divididos em dois grupos. O primeiro parou de fazer exercícios, e o segundo passou a fazer aulas de hidroginástica tradicionais, sem o mesmo rigor de antes. Cinco meses depois, a pesquisadora voltou a avaliar os voluntários e teve uma surpresa. O grupo que tinha continuado com a atividade havia perdido os benefícios obtidos tanto quanto aqueles que ficaram em casa. &ndash; Esse resultado nos mostra que fazer uma atividade física sem ter foco, sem uma periodização, pode não servir para nada &ndash; avalia o professor da Escola de Educação Física da UFRGS Luiz Fernando Kruehl, que orientou Cristine na pesquisa. Até mesmo para treinar a caminhada os idosos precisam de orientação. Segundo a fisioterapeuta e professora de Educação Física Flávia Martinez, doutora em neurociências, sem orientação os idosos não corrigem as falhas no caminhar comuns à terceira idade. Andam a passos curtos &ndash; há uma tendência de arrastar os pés &ndash; e com o corpo projetado para a frente, o que torna a modalidade mais perigosa do que saudável. Além da orientação e do controle a doenças que podem favorecer as quedas, os exercícios físicos também precisam aprimorar o equilíbrio. Dados preliminares de um estudo inédito realizado por Cristine e Flávia mostraram uma melhora de 40% no equilíbrio de idosas que realizaram, durante 12 semanas, esse tipo de exercício em aulas de hidroginástica. &ndash; Após a pesquisa, as participantes disseram que não precisavam mais se apoiar na parede para atar o tênis ou se vestir. O ganho foi tão significativo que elas sentiram a mudança no dia-a-dia &ndash; detalha Cristine. Dados: 65 aos 75 anos 32% 75 aos 84 anos 35% acima dos 85 anos 51% O risco de morte de idosos hospitalizados varia entre 15% e 50% e 20,9% são causadas por obstáculos na rua ou em casa Cuidados a serem seguidos Elimine os obstáculos dentro de casa. Não deixe fios de eletrodomésticos soltos pelo chão. Retire tapetes, capachos, tacos e fios soltos, para facilitar a circulação e evitar acidentes. Cadeiras, camas, poltronas e vasos sanitários devem ser mais altos do que os comuns. Em lojas especializadas, há levantadores de cama e de cadeira e vasos sanitários. Sofá, poltrona e cadeira devem ser firmes no chão e ter apoio lateral para facilitar o sentar e o levantar. Use uma cadeira firme, e não de plástico,

dentro do box do chuveiro para aumentar a segurança. Coloque barras de apoio na parede do chuveiro e ao lado do vaso sanitário. Posicione tapetes emborrachados em frente ao vaso sanitário, perto da cama e no chuveiro. Não use cera nem tapetes no chão. Deixe os objetos de uso pessoal numa altura que facilite o manuseio, de modo que não seja preciso se abaixar e nem se levantar para apanhá-los. As escadas devem ter corrimão dos dois lados, faixa ou piso antiderrapante e boa iluminação. Fonte: Guia Prático do Cuidador, do Ministério da Saúde Fonte da notícia: Portal da Educação Física