

Mais idade, mais corrida, mais saúde

Educação Física

Enviado por:

Postado em:29/06/2010

A expectativa de vida vem aumentando e pessoas mais velhas descobrem, cada vez mais, os benefícios da prática de esportes, principalmente da corrida, para garantir a qualidade de vida.

Por Marina Gomes - O2 Por Minuto A expectativa de vida vem aumentando e pessoas mais velhas descobrem, cada vez mais, os benefícios da prática de esportes, principalmente da corrida, para garantir a qualidade de vida. Segundo o IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), os brasileiros estão vivendo mais. A expectativa de vida é de 68 anos e, em 2020, estima-se que sejam 30 milhões de pessoas com mais de 65 anos, 13% da população. Esse crescimento traz, junto, a preocupação em manter saúde e qualidade de vida em qualquer idade. Segundo o Institute for Social and Economic Research Essex University, os jovens gastam menos tempo com atividades físicas que os mais idosos. Britânicos entre oito e 19 anos gastam 25 minutos diários a menos com exercícios em relação aos com mais de 65 anos, e enquanto apenas 12% dos mais velhos são inativos, 22% dos jovens entre oito e 35 anos não fazem mais do que dez minutos de exercício por dia. "A atividade física não reverte o envelhecimento, mas o desacelera", diz Rosemary Rauchbach, mestre em atividades físicas pela UFSC (Universidade Federal de Santa Catarina) e gerontóloga pela Sociedade Brasileira de Geriatria. Com o tempo, as mudanças Com os anos, uma série de alterações fisiológicas modificam o funcionamento do corpo. A principal é a perda da força muscular, que primeiro se dá na perna (quadríceps). Além das perdas estruturais, de tamanho e diâmetro de fibras, os músculos perdem conexão com o sistema nervoso e vascular, deixando-os inativos. Com os músculos, perde-se também a capacidade aeróbia (uma caminhada, por exemplo, torna-se anaeróbia, sem metabolismo de oxigênio, e é preciso parar para descansar várias vezes). Importante para o funcionamento muscular, o tecido conjuntivo também sofre. "Tudo que é formado por ele [cartilagens e tendões] perde elasticidade, e fica mais rígido e menos fluído, dificultando o suporte de impactos", explica Rosemary. Lucas Samuel Tessutti, mestre em biologia funcional e molecular pela Unicamp (Universidade de Campinas) e doutorando do LABEX (Laboratório de Bioquímica do Exercício) na mesma universidade diz que, com a idade, diminui a capacidade neuromuscular, cardiovascular e endócrina. Nas mulheres, a redução da produção de estrógeno com a menor produção dos hormônios LH (luteinizante) e folículo-estimulante (FSH) ainda traz outros problemas. "Aos 48 anos, tinha osteoporose avançada e a recomendação de caminhar. Os resultados eram lentos e decidi acelerar os passos e correr. Curei a doença e guardo com carinho o último exame. A corrida me trouxe saúde, amigos e admiração", diz Luzia Paduim Silva, 60. Comece já! Segundo levantamento realizado pelo Datafolha, o sedentarismo, associado a uma dieta inadequada, é o principal fator de risco para doenças cardiovasculares, que matam 300 mil pessoas por ano no país. Para Sérgio Perez, doutor em Ciências pela USP (Universidade de São Paulo) e membro do laboratório de fisiologia do exercício da UFSCAR (Universidade Federal de São Carlos), parte das doenças crônico-degenerativas (como diabetes tipo 2, obesidade, hipertensão arterial e artrose) estão relacionadas aos prejuízos circulatórios. Pesquisadores da Universidade do Sul da Califórnia e da Universidade Estadual da Califórnia acompanharam 91 corredores entre 50 e 60 anos para analisar se a corrida influenciava a redução de fatores de risco para contrair doenças cardiovasculares. A conclusão é que, durante o treinamento, os valores de

pressão arterial, colesterol, triglicérides e glicose sanguínea são inferiores (e superiores para os níveis de HDL, o bom colesterol) em comparação aos valores de indivíduos sedentários da mesma idade. Por isso, não importa a idade, é hora de calçar o tênis e correr. Prova disto é que recentemente o canadense Ed Whitlock, aos 73 anos, fez 2h54min48s em uma maratona, tornando-se o primeiro homem com mais de 70 anos a realizar os 42 km em menos de três horas. Matéria da revista Sports Medicine mostrou os resultados de uma pesquisa realizada com atletas de alto nível depois que deixaram as pistas, e verificou que a perda da capacidade cardiovascular (consumo máximo de oxigênio – VO₂ Máx) é maior para os que pararam de treinar. A cada década o declínio da capacidade cardiovascular é de 0,5% para indivíduos treinados, 1% para indivíduos moderadamente treinados e 1,5% para indivíduos não-treinados. Ou seja, a perda cardiovascular é três vezes maior para aqueles que se tornaram sedentários. “A capacidade oxidativa (aumento do tamanho e no número de mitocôndrias – produtoras de energia, aumento do tamanho e da quantidade de capilares sanguíneos e do número de fibras lentas) tende a ser menor com o envelhecimento, mas permanece mais alta após um período de treinamento”, explica Tessuti. Além da saúde, a corrida traz ainda o benefício estético. “O envelhecimento da pele é causado pela diminuição da produção do colágeno”, explica Christiana Moron, mestre em dermatologia pela USP, membro da Academia Americana de Dermatologia e do Instituto Vita. Mas a atividade física regular e de intensidade moderada ativa a circulação sanguínea e estimula a produção de colágeno, minimizando o processo. Esta notícia foi publicada em 26/06/2010 no sítio O2 Por Minuto. Imagem pesquisada no sítio: www.dzai.com.br Todas as informações nela contidas são de responsabilidade do autor.