

O esporte e a terceira idade

Educação Física

Enviado por:

Postado em:13/09/2010

De acordo com muitos estudiosos e pesquisadores, um ingrediente fundamental para o envelhecimento saudável é a atividade física regular.

Por Prof. Especialista Alexandre Vieira/Site Médico Durante o último século, melhorias drásticas na expectativa de vida ocorreram em muitos países no mundo inteiro, inclusive no Brasil. Um número crescente de estudos demonstrou claramente que os idosos, mesmo aos 90 anos de idade, são capazes de aumentar a massa e a força muscular em resposta ao treinamento com pesos. De forma geral, os estudos sugerem que a queda da força e da massa muscular com o envelhecimento pode ser atenuada pelo treinamento adequado de musculação. Uma relação de exercícios é necessária para manter os músculos do corpo em boa forma. Aproximadamente 85% das pessoas idosas apresentam uma ou mais doenças ou problemas de saúde, sendo eles: . Artrite: 48% . Hipertensão Arterial: 46% . Doenças Cardíacas: 32% . Comprometimento da audição: 32% . Comprometimento ortopédico: 19% . Catarata: 17% . Diabetes: 11% . Comprometimento visual: 09% O processo de envelhecimento varia bastante entre as pessoas e é influenciado tanto pelo estilo de vida quanto por fatores genéticos. Os especialistas em envelhecimento acreditam que o ser humano em geral poderia viver até 115 a 120 anos se o estilo de vida e seu perfil genético fossem ideais. De acordo com muitos estudiosos e pesquisadores, um ingrediente fundamental para o envelhecimento saudável é a atividade física regular. De todos os grupos etários, as pessoas idosas são as mais beneficiadas pela atividade. Em geral o exercício físico pode melhorar a capacidade cardíaca respiratória e neuro muscular em todas as idades. Em se tratando de prescrição de atividade física para idosos, deve-se cercar de cuidados especiais e o acompanhamento deve ser feito de maneira integral. A atividade regular e sistemática aumenta ou mantém a aptidão física da população idosa e tem o potencial de melhorar o bem-estar funcional e, conseqüentemente, diminuir a taxa de morbidade e de mortalidade entre essa população. O resgate do prazer, da auto-estima e da capacidade de realizar algo passa a ser fundamental. Qualquer atividade será boa para o idoso, se respeitarmos seu estado físico, oferecendo uma mínima autonomia e como conseqüência uma reativação do seu papel na sociedade. O bom exercício não é aquele que impõe movimentos forçados no ritmo, intensidade e duração. O bom exercício é aquele em que se desenvolve a consciência do próprio limite de esforço e movimento. O que se destaca como objetivo principal da atividade física na terceira idade é o retardamento do processo inevitável do envelhecimento, através da manutenção de um estado suficientemente saudável, senão perfeitamente equilibrado, que possibilite a normalização da vida do idoso e afaste os fatores de comuns na terceira idade. O objetivo da prática física nessa idade consiste em melhorar o estado geral do indivíduo. a. Promover atividades recreativas; b. Bem estar físico e mental; c. Atividades de sociabilização (em grupo, com caráter lúdico); d. Atividades moderadas e progressivas; e. Auto confiança; f. Atividade de força, com carga (principalmente para os músculos responsáveis por sustentação/postura, evitando cargas muito fortes e contrações isométricas); g. Segurança no dia a dia através do domínio do próprio corpo; h. Atividades de resistência (com vista a redução das restrições no rendimento pessoal); i. Aumento da prontidão em diversas atividades; j. Exercícios de alongamento (ganho de flexibilidade e de mobilidade) k. Fortalecimento da musculatura l. Atividades de relaxamento (diminuindo tensões

musculares e mentais); m. Melhoria da resistência; n. Aumento da habilidade, da capacidade de coordenação e reação; o. Cura contra a depressão, circunstâncias de medo, decepções, vazios anteriores, aborrecimento, tédio e solidão. A importância da elaboração de um plano de treinamento destinado para pessoas da terceira idade com o objetivo de realizar uma atividade física para manter a boa forma, sem um enfoque competitivo, requer, um conhecimento profundo do professor de educação física a qual este treinamento será dirigido às características necessárias do idoso. Esta notícia foi acessada em 13/09/2010 no sítio Site Médico Prof. Especialista Alexandre Vieira - Pós-graduado em Bases Fisiológicas e Metodológicas do Treinamento Desportivo – UNIFESP Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.