DINO - Divulgador de Notícias

Evitar quedas é um dos vários benefícios dos exercícios na terceira idade

O Dia do Idoso, comemorado em 1º de outubro, é um importante momento para reforçar a necessidade de se fazer atividades físicas visando preservar a saúde e garantir o envelhecimento com qualidade de vida

22/09/2016 15:36:21

Em 1º de outubro se celebra internacionalmente O Dia do Idoso. Instituída em 1991 pela Organização das Nações Unidas (ONU), a data tem como objetivo sensibilizar a sociedade para as questões do envelhecimento e da necessidade de proteger a população mais idosa.

Uma das maneiras para viabilizar isso é orientar sobre a importância da prática de exercícios e o papel da medicina esportiva no sentido de garantir a saúde na terceira idade. “A atividade física para o idoso é fundamental inclusive na prevenção da sarcopenia, que é a perda generalizada e progressiva da massa e da força na musculatura esquelética, como bíceps, tríceps e quadríceps”, explica Dra. Karina Hatano, médica do exercício e do esporte.

Cerca de um terço da massa muscular perde-se com o tempo. Começa a partir dos 40 anos com diminuição de 0,5% a cada 12 meses chegando até 1% anual a partir dos 65 anos de idade. “A falta da massa magra, limita ou dificulta até movimentos mais básicos como sentar, levantar e andar. Por sua vez, a ausência da força provoca o aumento de quedas que podem ocasionar traumas, luxações e fraturas nos ossos e, não raras vezes, levar à incapacitação ou ao até mesmo ao óbito”, pontua Karina.

Devido ao aumento da expectativa de vida da população mundial e consequentemente da população idosa, a sarcopenia vem se tornando uma questão cada vez mais preocupante. Seu nível pode ser prejudicial a ponto de impedir uma vida independente. A perda da força muscular resulta em uma dificuldade da manutenção da estabilidade (equilíbrio), tornando a marcha cada vez mais incerta, o que pode resultar em quedas em geral. Eventos com estes na juventude talvez não assumam grande importância, porém, podem causar grandes prejuízos a um sistema osteomuscular enfraquecido com o avanço da idade.

O problema pode ser evitado e até mesmo revertido com uma alimentação balanceada, uma vida psicologicamente saudável e a prática de atividades ou exercícios físicos de maneira consciente e

com um acompanhamento do médico esportivo.

Para cumprir o seu papel de gerir a saúde física e mental do ser humano, a medicina esportiva se vale de algumas ações como a realização de testes de força, velocidade e capacidade aeróbica. Também avalia as condições gerais do paciente, orienta as atividades e mede e acompanha as evoluções.

Tais procedimentos viabilizam o aumento da massa magra e a melhora a força muscular o que, além de diminuir o risco de tombos, facilita os movimentos do braços, pernas e tronco. No caso dos idosos, ainda ajuda no combate de doenças como hipertensão, derrames, varizes, obesidade, diabetes, osteoporose, ansiedade, depressão, problemas no coração e pulmões e restabelece o equilíbrio e a coordenação motora. Além disso, aumenta a autoestima, a confiança e a aceitação da autoimagem, trazendo mais bem-estar geral.

Estatísticas – No Brasil, a porcentagem atual de 12,5% de idosos deve alcançar os 30% até 2050. Ou seja, dentro em breve seremos considerados uma nação envelhecida. Conforme a OMS, Organização Mundial da Saúde, essa classificação é dada aos países com mais de 14% da população constituída de idosos, como são, atualmente, França, Inglaterra e Canadá, por exemplo.

Em 2015 a população mundial contava com 900 milhões de idosos, o que corresponde a 12,3% da população total. A expectativa é de que até a metade do século o número represente 21,5% da população mundial.