

Boas notícias

[Home](#) | [Notícias](#) | [Fotos](#) | [Vídeos](#)



09/05/2011 - 07h00

Idoso precisa aumentar força e potência para permanecer independente

Ceres Prado
Do UOL Ciência e Saúde
Em São Paulo

0

[Recomendar](#)

Seja o primeiro de seus amigos a recomendar isso.

[COMENTE](#)



Ao pensar em capoeira jamais irá passar pela sua cabeça um grupo de idosos numa roda praticando a atividade. Mas esse e outros tipos de exercícios físicos como corridas, musculação e esportes são muito indicados para manter a saúde e melhorar a qualidade de vida dos idosos.

Mauro Porto da Rocha, o Mestre Maurão, coordenador da Associação de Capoeira Mandinga, comenta que os maiores benefícios da capoeira para os idosos são o fortalecimento da musculatura e o alto astral, a musicalidade da capoeira que tem influência positiva na qualidade de vida dos alunos.

A professora Lilian França Wallerstein, mestre em ciências pela USP e especialista em envelhecimento e exercício físico, comenta que o idoso não é mais ou menos beneficiado pelo exercício do que o não idoso. "Os benefícios são os mesmos, o que muda é a velocidade e a intensidade das melhoras", explica Wallerstein, que trabalha com idosos desde 2003.

Tudo depende também da atividade. Ela comenta que "o exercício é capaz de melhorar entre outras coisas, a força muscular, o funcionamento cardíaco e pulmonar, os valores da pressão arterial, os níveis de colesterol, de glicemia, a qualidade do sono, enfim, é possível melhorar e muito a qualidade de vida praticando exercícios frequentemente".

O personal trainer Beto Fernandes, pós-graduado em Exercício Físico Aplicado à Reabilitação Cardíaca e a Grupos Especiais, complementa que os exercícios aumentam a aptidão física, a qualidade de vida, diminuem a taxa de morbidade e mortalidade, aumentam a força e condição funcional, melhoram a capacidade aeróbia, reduzem (ou evitam) a osteoporose, reduzem a perda de massa magra (músculos), reduzem o uso de medicamentos, melhoram a autoestima, reduzem sintomas de depressão, reduzem a incidência de doenças ligadas ao envelhecimento, e reduzem o risco de quedas e fraturas entre outras coisas.

Com o envelhecimento há uma redução de massa muscular. Esse processo começa próximo dos 30 anos de idade, mas a perda é muito mais acentuada após os 60 anos, além disso, se perde potência, que é a capacidade de produzir força com velocidade, que está muito relacionada com as atividades do dia-a-dia.

Com a perda da potência, o idoso perde equilíbrio e velocidade na realização das atividades. Para evitar a perda de massa muscular o treinamento de força é o tipo de exercício mais recomendado para os idosos, segundo Lilian. Ela explica que esse treinamento é feito com pesos, mas com intensidade em torno de 80% da força máxima, em uma escala de 0 a 10, sendo 0 muito fácil e 10 impossível, a pessoa se exercita no 8, ou seja, intensidade moderada a alta".

O treinamento de potência também pode trazer inúmeros benefícios para os idosos, ele é feito com pesos, com os mesmo exercícios, mas com intensidades em torno de 45% da máxima, mas a velocidade do movimento é maior. Esse treino tem o objetivo de aumentar a velocidade de contração, aumentar a força e diminuir a perda de massa muscular. Além disso, a professora recomenda fazer um pouco de treino aeróbico, como andar, correr, nadar, pedalar, que "se realizados com frequência e intensidades adequadas, garantem excelentes adaptações cardiovasculares".



Mestre Maurão comenta que, para este público, os movimentos são mais limitados, exige-se menos do nível de execução e menor intensidade. A ênfase é no trabalho das movimentações (ginga) que gera um benefício cardiovascular para os alunos. Segundo Cibele Moura, professora do projeto, as dificuldades individuais são respeitadas, evitando as atividades que oferecem risco. A professora também cita que os alunos dizem que a capoeira ajuda a emagrecer, dá mais autonomia para andar ou pegar um ônibus e melhoram o equilíbrio. Uma das alunas, que tinha labirintite, comentou que a atividade melhorou seu equilíbrio.

Para Lilian, o segredo do trabalho com qualquer faixa etária é respeitar a individualidade. Deve-se pensar no que é possível fazer, pensando nas dificuldades como doenças crônicas, perda de força, flexibilidade etc. e o que aquele idoso mais precisa: "aumentar a força e a potência para que ele permaneça independente no seu dia-a-dia", diz a professora. Antes de começar qualquer exercício é essencial consultar um médico cardiologista e fazer um teste ergométrico de esforço e verificar se está tudo bem com a parte cardíaca. Mesmo que o exame não seja possível, a consulta com o cardiologista é obrigatória. O segundo passo é consultar um profissional de educação física. Lilian explica que este profissional é quem está apto a prescrever o treinamento e lhe dará toda a orientação necessária, mesmo para aqueles que querem praticar sozinhos.

O Colégio Americano de Medicina Esportiva (Came) indica que, se um idoso tiver que escolher entre um único tipo de exercício, este deve ser o treinamento de força (com pesos). Lilian explica que se confunde muito o treino de resistência (também com peso, mas com muitas repetições e carga baixa) com o treino de força, mas o de força, como explicado acima, utiliza cargas maiores e fornece maior força e potência para o idoso, que é o que ele precisa, pois estas capacidades estão mais ligadas às atividades da vida diária. Beto explica que se deve evitar atividades com risco de quedas, treinamento isométrico (força de sustentação, sem movimento) e com muitas repetições pois causam aumento da pressão arterial e a intensidade preferencialmente não deve passar 85% da força máxima.

Lilian comenta que "fora das academias é possível fazer muita coisa, como caminhar, correr, subir escadas, fazer exercícios parecidos com atividades do cotidiano, como sentar e levantar da cadeira, ir incrementando com pesos". Ela explica que o organismo se adapta ao exercício, então o treino sempre deverá ter uma progressão de intensidade e duração. Além disso, deve-se manter uma frequência, a recomendação da Came é de pelo menos duas vezes por semana para os treinamentos de força e potência e de 30 minutos por dia em cinco dias da semana para os treinamentos aeróbios.

No grupo de idosos capoeiristas já são seis turmas com 60 idosos cada uma na A ONG Juntos (Jardins Unidos No Trabalho de Obras Sociais) que oferece as aulas em parceria com o projeto Tempo da União, braço cultural da Associação de Capoeira

Mandinga. Os 360 alunos da capoeira adaptada à terceira idade foram batizados no parque do Ibirapuera em um evento aberto ao público justamente para chamar a atenção ao projeto. O aluno mais novo tem 60 anos e o mais velho 94 anos. A quantidade de alunos e a animação deles para as atividades comprova que a ideia deu certo.

Cibele trabalhava na área administrativa da ONG Juntos que lidava especificamente com a terceira idade e queria inovar as atividades. Ela então levou a ideia de oferecer aulas de capoeira, modalidade que já praticava com o a Capoeira Mandinga. A ONG ainda promove outras atividades físicas, complementando o trabalho de Cibele, assim ela pode se concentrar só na capoeira.

Beto comenta que, além de academias, os idosos podem recorrer, entre outros lugares, a parques, grupos de terceira idade, clubes e associações de moradores. Para realizar os exercícios em casa ele recomenda exercícios simples, como levantar e sentar, abdominais etc.

VEJA MAIS



19.11 | 09:14

Após ser eleita a preferida dos homens casados, Claudia Raia afirma: "Odiei o título de amante?"

15.11 | 18:44

Aos 80 anos, noivos que ficaram separados durante meio século se casam no RN

Depois de ficar meio século separado, o casal Irene Moura e Fernando Fernandes, oficializou nesta terça-feira (15...

17.11 | 12:06

Filhas instalam câmera e flagram enfermeira forjando banho em idoso

Duas filhas de um idoso na Grã-Bretanha flagraram uma enfermeira forjando ter dado banho em seu pai, de 85 anos, ...

16.11 | 15:02

Polícia prende "Vovô do Crack", que comandava tráfico em cidade do sertão pernambucano

A Polícia Civil prendeu na manhã desta quarta-feira (16) um homem de 61 anos que comandava o tráfico de dr...

COMENTÁRIOS 0

Comentar com:



Digite seu comentário...

Mais fotos



SP tem primeira blitz contra consumo de álcool por menores



"Além do Planeta Terra": os lugares que poderíamos visitar



Dias do chimpanzé como cobaia podem chegar ao fim

Mais notícias

21/11/2011

20h35

Psiquiatra diz que TPM é banalizada e que em alto grau precisa ser controlada com medicamento antidepressivo

19h52

Polícia apreende 50 quilos de medicamentos irregulares na Lapa, em SP

18h56

Até 79% de portadores de HIV têm tratamento no Brasil

18h07

Estudo rejeita descoberta sobre partícula mais rápida que a luz

