

TERCEIRA IDADE E OS BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO DE QUALIDADE!

“Cuide do corpo e não guarde preocupações no coração”



A terceira idade é apenas uma fase da nossa vida. Mesmo assim tem despertado crescente interesse devido sua relação com o processo natural de envelhecimento e para o qual infelizmente não fomos educados. Nós, humanos, ao contrário de uma tartaruga ou um cachorro, por exemplo, estamos programados naturalmente para uma vida de 120 anos ou mais; didaticamente: infância e adolescência (0-20 anos), primeira idade (20-40 anos), segunda-idade (40 a 60 anos), terceira idade (60-80 anos) e assim sucessivamente.

Apesar do envelhecimento iniciar-se ainda na primeira idade, é a terceira idade que melhor se caracteriza como tal, haja vista a longevidade humana em países desenvolvidos ser de 80 anos, em média, notadamente em países industrializados, ou seja, vive-se no máximo a metade do potencial humano de vida; morre-se precocemente.

O interesse pelo tema envelhecimento deve-se às conseqüências naturais do envelhecimento, denominadas ‘três declínios’, dos quais os idosos têm consciência e que sentem no corpo, na alma e no espírito declínio: 1) na vitalidade e na força física; 2) na vontade e na criatividade; 3) e no tempo restante de vida. Declínios estes com repercussão pessoal no físico, mente e espírito de cada um e de interesse social e econômico de todos.

O Brasil e o mundo envelhecem e, segundo o IBGE, existem hoje no país 18 milhões (9%) de pessoas com mais de 60 anos de idade e até 2025 serão cerca de 30 milhões de idosos (13%).

Superado já está o tempo em que envelhecer era sinônimo de ‘esperar a morte chegar’. Mais do que ‘obstáculos’, os três declínios são ‘oportunidades’ de transformação e desenvolvimento e um ‘desafio’ individual e coletivo para agirmos diretamente ao nosso favor em pelo menos nos dois primeiros deles, e indiretamente no terceiro, tanto para aqueles que já se encontram na terceira idade quanto para os que lá chegarão.

Declínio na vitalidade e na força física tem tudo a ver com declínio na aptidão física e isto se deve muito mais à falta de exercícios físicos – sedentarismo- do que ao processo de envelhecimento em si.

Astrand, renomado médico sueco fisiologista do exercício, ele próprio um nonagenário ativo, tem dito que as pessoas em geral vivem num limiar de aptidão física tão baixo que um simples resfriado pode deixá-las acamadas por várias semanas.

Hipócrates, filósofo e médico grego (VI a.C.), preconizou a importância dos exercícios físicos para a saúde quando em harmonia triangular com o bom sono e a boa alimentação.

Estatísticas entre os idosos comprovam a relação causal entre a baixa aptidão física/sedentarismo e a maior prevalência de problemas com a saúde em geral: quedas com fraturas, diversas, internações, depressão e doenças crônicas.

No entanto, praticar exercícios traz benefícios, mas também oferece riscos para a saúde, mesmo que praticado com a melhor das intenções, principalmente se mal avaliado, mal prescrito, mal orientado, e mal supervisionado, sendo a principal função e responsabilidade dos profissionais da saúde, notadamente professores de educação física, a otimização desta relação risco-benefício da atividade física.

Respeito aos princípios do condicionamento físico: a individualidade biológica, a especificidade de objetivos, a sobrecarga, a progressividade e continuidade das sessões de exercícios para uma vida ativa se faz necessário.

O CIPEX – Centro Integrado de Exercício Preventivo e de Reabilitação – www.cipexexercicios.com.br – se propõe a auxiliá-lo nesse processo de busca por melhor bem estar, saúde e qualidade de vida através de uma vida mais ativa. Boa sorte e boa saúde para todos!