

ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

Coordenador: OSVALDO GUASPARI SUDBRACK

Na velhice estão presentes numerosas alterações morfológicas e funcionais em todos os órgãos e tecidos, tais como a perda do vigor e da força física, problemas na memória e dificuldade na aquisição de novos conhecimentos, queda de cabelos, perda de massa óssea e aumento no percentual de gordura corporal, diminuição da visão e audição, redução da potência sexual, entre outras. Todas essas mudanças são consideradas normais e não constituem enfermidades: ninguém morreu vítima de cabelos brancos ou pele enrugada, mas a probabilidade de ficar doente aumenta com a idade, pois todas essas alterações nos tornam mais vulneráveis a doenças. Segundo Lehr (1998), (...) o envelhecimento saudável é o resultado de um processo ao longo da vida. A falta de uma atividade física, uma dieta desequilibrada, baixa auto-estima e falta de ocupação não tem cura medicamentosa. A prevenção ainda é o melhor remédio. Os exercícios físicos não retardam nem alteram o processo normal de envelhecimento, contudo são capazes de aumentar a longevidade na medida em que modificam os processos de doença, principalmente os cardiovasculares, que são a principal causa de morte em indivíduos acima de 60 anos no Brasil. Segundo Haiflick (199 p.266) existem indícios consideráveis de que os exercícios podem adiar ou reduzir a ocorrência de ataques cardíacos, angina, diabetes não dependentes de insulina, osteoporose e hipertensão. (...) A prática de exercícios físicos também podem reduzir uma sensação geral de bem-estar, reduzindo a ansiedade, depressão, tensão e os efeitos de estresse. A atividade física afeta beneficemente o perfil de gorduras corpóreas, pela transformação das lipoproteínas de baixa densidade (colesterol ruim), com grande poder de adesão ao vaso sanguíneo, em lipoproteínas de alta densidade (colesterol bom), impedindo desta forma, as obstruções vasculares. Além disso, (...) o exercício regular e contínuo promove adaptação gradual do sistema cardiovascular e da musculatura esquelética prevenindo a reincidência do infarto ou reduzindo a área de um infarto após um evento coroniano (Gorinchteyin, 1999). A medicina moderna não pretende mais atribuir uma causa ao envelhecimento biológico: ela o considera inerente ao processo da vida, do mesmo modo que o nascimento, crescimento, a reprodução, a morte (Beauvoir, 1990, p.32). Uma forma concreta de colaborar efetivamente para um envelhecimento saudável, produtivo e autônomo levando em conta os múltiplos aspectos que abrangem a velhice pode ser feito através de exercícios. O projeto produzir na terceira idade trabalha com exercícios do corpo e da mente: caminhada, alongamentos, respiratórios e

relaxamento e meditação. Caminhada: é uma atividade aeróbica que traz benefícios para a função cardiovascular e respiratória. e propicia a produção dos "bons" hormônios. Respiração: exercícios respiratórios envolvem o treinamento de padrões respiratórios através de exercícios de propriocepção da musculatura envolvida e favorecem também a produção de "bons" hormônios. Alongamento: forma de trabalho que visa a manutenção dos níveis de flexibilidade obtidos e a realização dos níveis de amplitude normal com o mínimo de restrição física possível. (Dantas) Relaxamento: é um ato voluntário que permite deixar a tensão ir embora. A tensão pode ser física ou psicológica. Quando nós estamos fisicamente relaxados, os impulsos que partem de várias terminações nervosas nos músculos enviam mensagens naturais para o cérebro. Meditação: é o ato de não pensar e assim relaxar o cérebro. Pode ser feito em conjunto com exercícios respiratórios e de mentalização. Os exercícios, a nível cerebral, geram grandes benefícios, pois suprem o cérebro com o fator de crescimento neural, reduz o estresse e intensifica o mecanismo neuronal. Dentre as melhoras dos exercícios, podemos destacar: Aumento da quantidade de oxigênio e glicose que chegam ao cérebro (acelerando a remoção dos restos necrosados das células cerebrais, tonificando alguns sistemas neurotransmissores, aumentando a produção de noradrenalina e dopamina). Diminuição das lipoproteínas de alta densidade, que prejudicam a circulação cerebral e a produção de cortisol, ao colocar um regulador físico para a reação ao estresse. Redução da depressão abaixam a pressão arterial e ajudam a estabilizar o açúcar no sangue (ajudando a equilibrar o humor e a energia). Melhora da função endocrinológica, elevando a imunidade e acelerando o metabolismo. Aumento da massa muscular Os hábitos de vida que o indivíduo manteve tem uma maior influência do que o próprio andamento natural do processo de envelhecimento. Portanto, podemos dizer que a longevidade é, sobretudo a consequência de um tipo de vida: repouso, dieta alimentar, prática de exercícios físicos regulares, sono adequado estão dentre os quesitos para uma vida longa e sadia. A educação física pode, portanto, trabalhar para uma terceira idade saudável, produtiva e autônoma de forma eficaz os vários aspectos que abrangem a velhice.