

Exercício Físico e 3ª Idade

Á medida que a população envelhece, os profissionais do fitness, de todo o mundo, têm a oportunidade de promover a qualidade de vida das pessoas durante os seus anos dourados. Neste sentido, o desafio é ajudar as pessoas deste grupo etário, atraindo-os para os nossos programas de exercício - e mantê-los lá!!!

De acordo com o Colégio Americano de Medicina Desportiva (ACSM), os objectivos de um programa de exercício para indivíduos idosos são “manter a capacidade funcional para ter uma vida independente, reduzir o risco de doenças cardiovasculares, retardar o progresso de doenças crónicas, promover o bem estar psicológico e promover as oportunidades de interacção social” (ACSM, 2000).

Para ajudar a atingir estes objectivos, é necessário estar bem informado dos processos de envelhecimento no corpo humano e perceber como o exercício físico pode ser usado, da melhor maneira, para influenciar, positivamente, este processo.

A bibliografia refere muitas teorias para explicar como o processo de envelhecimento ocorre e progride ao longo da vida. Estas incluem mutações genéticas no ADN, formação e acumulação de radicais livres, destruição celular e disfunção do sistema imunitário (Robergs e Roberts 1997). Apesar de não sabermos ao certo como o processo de envelhecimento funciona, sabemos que é inevitável.

Benefícios do exercício para a saúde dos idosos

Este artigo vai fazer uma breve revisão sobre os benefícios do treino aeróbio para os idosos, mas posteriormente vai ter o seu enfoque principal nos benefícios, menos conhecidos, do treino de resistência muscular nesta fase da vida. Provavelmente nenhum outro grupo etário tem tantos benefícios para a saúde com o exercício físico como aqueles acima dos 50 anos de idade.

Benefícios do treino aeróbio

Está bem estabelecido que o exercício do tipo aeróbio como marcha, jogging e andar de bicicleta é eficiente na utilização calórica e na melhoria da capacidade funcional. Desta forma, uma redução no peso corporal associada ao treino aeróbio pode levar a uma diminuição do risco de hipertensão arterial, diabetes tipo II e obesidade. Outros benefícios da melhoria da capacidade funcional incluem a diminuição do risco de doenças cardiovasculares, acidentes vasculares, osteoporose, alguns tipos de cancro e stress psicológico, assim como melhora o sono e a digestão.

Benefício do treino de resistência muscular

Apesar de menos conhecidos estes benefícios são igualmente impressionantes, na diminuição do risco de algumas doenças e condições de debilidade, frequentes nesta população, que passo a desenvolver:

Doenças cardiovasculares (DCV)

A diminuição do risco de DCV pelo treino de resistência muscular pode acontecer de duas formas. A primeira, é

a diminuição da pressão arterial de repouso (sistólica, diastólica ou ambas). De facto, alguns estudos demonstraram que este tipo de treino pode ser tão eficiente como o aeróbio, na diminuição dos valores da pressão arterial. A segunda forma de reduzir o risco das DCV, é melhorando o perfil lipídico sanguíneo. Apesar de alguns estudos contraditórios, a maioria suporta o treino de resistência muscular como veículo de diminuição dos níveis de colesterol no sangue. A doença das artérias coronárias, a líder nas doenças médicas, é particularmente, prevalente nos idosos. Para a maioria destes pacientes cardíacos, o treino de resistência muscular é um meio seguro e eficiente para melhorar a condição física e psicológica, assim como para manter o peso corporal desejável. Este tipo de treino é recomendado como parte integrante do processo de reabilitação cardíaca, há cerca de 20 de anos.

Cancro do Cólon

A baixa velocidade do trânsito intestinal, parece estar associada ao aumento do risco do cancro do cólon, neste sentido, quanto menos tempo demorar a comida a fazer o percurso habitual, a probabilidade de sofrer desta patologia vai diminuir. Correr e treinar resistência muscular, mostraram que aceleram o trânsito gastrointestinal. Assim, este tipo de treino não deve ser descurado nas desordens gastrointestinais, causadas pelo processo de envelhecimento, assim como o cancro do cólon.

Diabetes tipo II

À medida que a nossa sociedade vai ficando mais sedentária, a diabetes tipo II vai sendo mais prevalente em todas as

idades. O exercício físico promove a utilização da glucose, e as actividades do tipo aeróbio têm sido, tradicionalmente recomendadas para melhorar os efeitos da ingestão de glucose. No entanto, o treino de resistência muscular, mostrou ser importante na resposta da insulina, na melhoria do controlo da glicémia e aumentar a utilização da glucose. Além de estimular a utilização da glucose pelos músculos, este tipo de treino, preserva a massa magra (músculo) corporal e previne miopatias, diminuindo assim, a severidade e o risco da diabetes tipo II.

Osteoporose

A osteoporose é uma doença degenerativa do sistema esquelético, que resulta numa perda progressiva de proteínas e minerais do osso. Muitos estudos, demonstraram que este tipo de treino é eficiente para manter o sistema musculo-esquelético forte e funcional, para resistir à deterioração e à osteoporose. A investigação com homens idosos e mulheres pós menopausicas, mostrou que a perda óssea pode ser reversível para ganhos de massa óssea, através do treino de resistência muscular.

Lombalgias (Low Back Pain)

Quatro em cinco adultos já sofreram deste tipo de patologia durante a sua vida. Os estudos demonstraram uma relação positiva entre fracos músculos lombares e as dores lombares. Fortes músculos da região lombar promovem uma melhor função musculo-esquelética, suporte e absorção dos choques e vibrações, os quais vão reduzir o risco desta patologia, assim como o risco de degeneração estrutural.

Depressão

Depressão neste grupo etário, está muitas vezes relacionada com a diminuição da sua funcionalidade e autonomia. Apesar de ser necessária mais investigação, a resistência muscular parece ser benéfica para melhorar o níveis de auto-confiança e auto-estima.

Perda Muscular (Sarcopenia)

Além de reduzir o risco de várias doenças degenerativas, este tipo de treino oferece grandes benefícios, aos idosos, no que respeita à reposição do tecido muscular e ao aumento do metabolismo. Estes são, provavelmente, os maiores problemas que afectam as pessoas desta idade. Os adultos perdem cerca de 0,2 kg de músculo por ano durante os 30 aos 50 anos, a estes processo de perda de músculo dá-se o nome de sarcopenia. Mais preocupante, é que existem evidências científicas que a taxa de perda muscular a partir dos 50 anos é de 0,5kg por ano. Outra consequência desta perda de músculo, é que o metabolismo basal também vai diminuir, gastando menos calorias e promovendo o aumento de peso corporal. Neste sentido, o treino de resistência muscular tem um papel fundamental na preservação massa muscular e do metabolismo basal e deve ser parte integrante de qualquer programa de actividade física para idosos.

Prescrição do exercício

As recomendações estão perfeitamente definidas, relativamente à intensidade e duração, para esta população (ver caixa), havendo restrições específicas para cada patologia existente. Restrições essas, que devem vir especificadas na

autorização médica que deve acompanhar todas as pessoas que desejam iniciar um programa de exercício orientado.

Todas as sessões de treino devem incluir um aquecimento seguido dos segmentos aeróbio e de resistência muscular e para finalizar, o retorno à calma, onde pode e deve ser inserido o trabalho de alongamento muscular.

Um aspecto fundamental, na prescrição do treino, é a retenção destas pessoas nos programas de treino. Os profissionais têm que ter em conta que cerca de 70% das pessoas abandonam os seus programas de treino nos primeiros 6 meses e que este grupo etário, a que os americanos apelidam de “baby-boomers”, nunca foi educado para a importância do exercício e que muitos deles aparecem sem nunca terem realizado qualquer prática de actividade física. Neste sentido as recomendações são para que as sessões não seja muito prolongadas, cerca de 60’ no máximo e que adaptação seja muito progressiva, já que o objectivo é uma prática por muitos anos.

Recomendações para o treino aeróbio

- Frequência: 2 a 5 dia por semana
- Duração: 20 a 60’ por sessão
- Intensidade: 50 a 90% da frequência cardíaca de reserva
- Modo: Marcha, Jogging, Hidroginástica, Pedalar

ACSM, 2000

Recomendações para o treino de resistência muscular

- Frequência: 2 ou 3 dias não consecutivos por semana
- Duração: 1 a 2 series de 15 repetições, 8 a 10 exercícios, 20 a 30'
- Intensidade: 12 a 13 Escala de Borg
- Modo: Máquinas isotônicas, Pesos Livres, Treino Funcional

ACSM, 2000

Bibliografia:

ACSM (2000)
American College of Sports Medicine.
ACSM's Guidelines for Exercise
Testing and Prescription (6 ed.).
Baltimore: Williams & Wilkins

Por José Pedro Almeida*

*Assistente Convidado
Núcleo de Exercício e Saúde
FMH-UTL
Fisiologista do Exercício da
Clínica Coração de Jesus
NSCA Certified Personal Trainer
www.zppt.com