Viva Bem

INFORMAÇÃO

Site do Hospital São Luiz explica os benefícios da musculação para pessoas com mais de 60 anos e fala da importância de ter orientação médica

https://goo.gl/MIEx31

DICAS

Hospital das Nações indica três atividades físicas para idosos

https://goo.gl/94AsgC

Alongamento ajuda idosos a recuperar movimento e força

Quem tem mais de 60 anos deve fazer exercícios duas horas por semana. Prática previne até dores

Separar ao menos meia hora do seu dia para fazer alongamentos pode ser o melhor caminho para aumentar sua qualidade de vida. A indicação não depende da idade e é apontada como fundamental para idosos.

"O alongamento ocasiona melhora no movimento e na amplitude da articulação, evita lesões e dá qualidade de vida. Para quem tem mais de 60 anos, é fundamental fazer duas horas semanais de alongamentos", disse Fellipe Savioli, médico do esporte e da Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia.

"É natural perder forças nos ligamentos e amplitude do movimento com o tempo. A grande vantagem do alongamento é que, com ele, isso pode ser recuperado, mesmo que parcialmente", completou o ortopedista.

Como benefício, a prática também pode evitar quedas.

"O que mais gosto de orientar é que o alongamento seja feito direcionando-se para manter o equilíbrio do corpo", diz Paulo Camiz, geriatra e professor do Hospital das Clínicas de São Paulo.

A preocupação com esses ganhos na terceira idade já é comum. No CepeUSP (Centro de Práticas Esportivas da Universidade de São Paulo), o professor de educação física e de caratê Haroldo Kei Inazawa, 56 anos, comanda aulas de 50 minutos de alongamento, duas vezes por semana, a quem tem mais de 60 anos. Mesmo com turmas de 65 alunos há espera.

"Para quem tem certas dores musculares ou articulares, alguns tipos de alongamentos sanam a maioria delas e, com o conjunto do corpo fortalecido, tudo melhora. Faz mais de quatro anos que dou essas aulas para a terceira idade. Tem muita gente totalmente sedentária, que nunca tinha feito exercício, e que chegou reclamando de dores 'da ponta do dedinho do pé até o cabelo'. Um mês depois, já estavam fazendo tudo perfeitamente e me agradecendo", contou Inazawa. **(William Correia)**

Dor é normal no começo, diz professor

Aos iniciantes, o professor Haroldo Kei Inazawa já avisa: as primeiras sessões vão deixar dores, mas passageiras.

"É uma dor na musculatura. O problema é se for articular, aí precisa parar no ato", afirma Inazawa.

É recomendável o acompanhamento de um profissional no início. "Em idoso, o risco de lesão é maior pela perda de elasticidade nos músculos", disse o ortopedista Fellipe Savioli. **(WCo)**

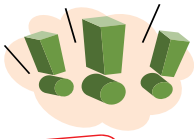
Exercite-se

Por que se alongar?

- Resolve a maioria das pequenas dores
- Melhora o movimento
- Evita lesões
- Ajuda a manter órgãos ativos, como pulmão o coração
- Aumenta a qualidade de vida

Aquecimento

Caminhada de 5 a 10 minutos



Alerta

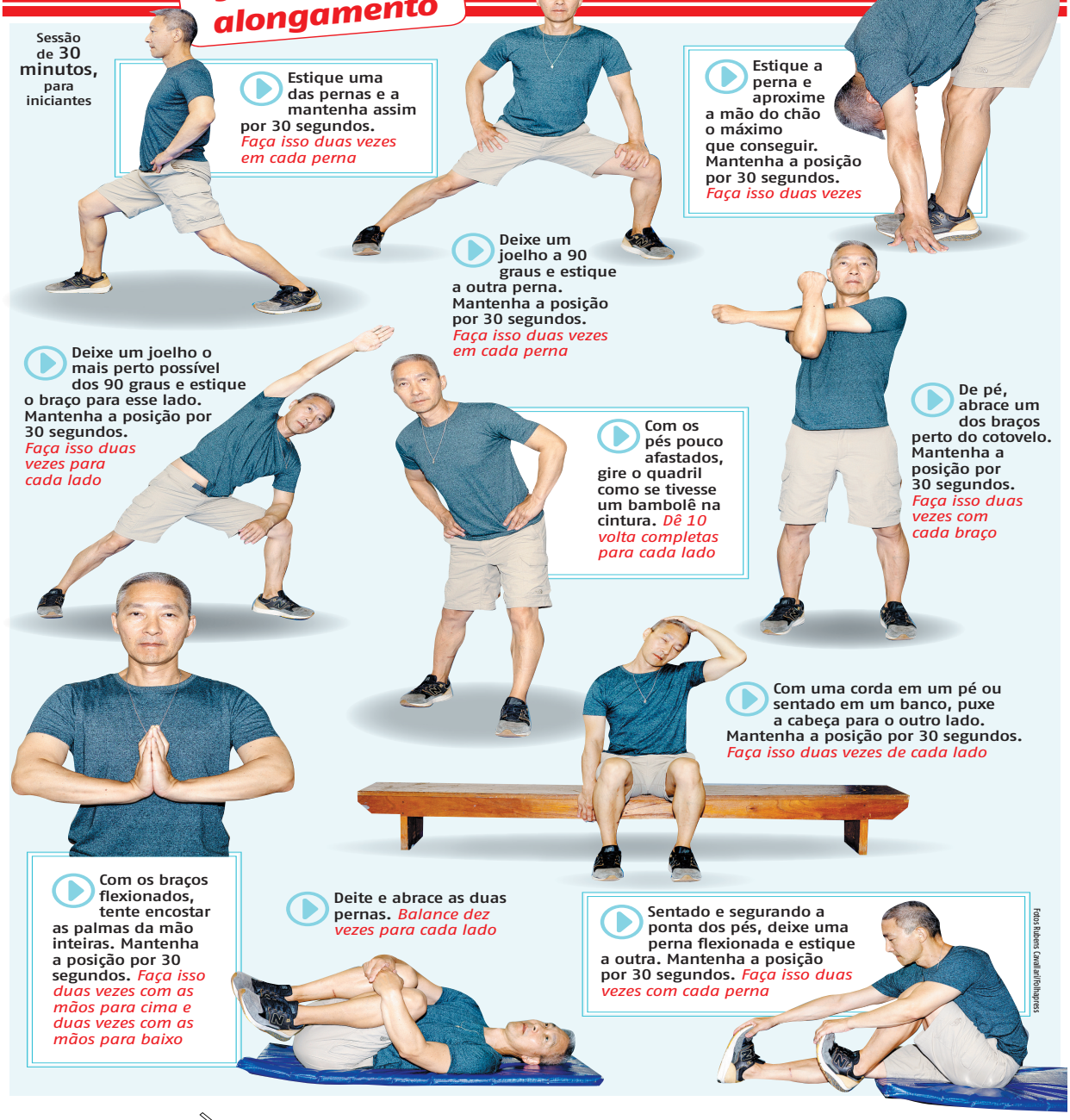
- Respeite seus limites para não se machucar
- Para exercícios no chão, use um colchonete ou uma esteira de ioga

Evolução

Após um mês, o professor sugere aumentar uma série de cada exercício

Sessão básica de alongamento

Sessão de 30 minutos, para iniciantes



Estique uma das pernas e a mantenha assim por 30 segundos. *Faça isso duas vezes em cada perna*

Estique a perna e aproxime a mão do chão o máximo que conseguir. Mantenha a posição por 30 segundos. *Faça isso duas vezes*

Deixe um joelho a 90 graus e estique a outra perna. Mantenha a posição por 30 segundos. *Faça isso duas vezes em cada perna*

Deixe um joelho o mais perto possível dos 90 graus e estique o braço para esse lado. Mantenha a posição por 30 segundos. *Faça isso duas vezes para cada lado*

Com os pés pouco afastados, gire o quadril como se tivesse um bambolê na cintura. *Dê 10 volta completas para cada lado*

De pé, abrace um dos braços perto do cotovelo. Mantenha a posição por 30 segundos. *Faça isso duas vezes com cada braço*

Com uma corda em um pé ou sentado em um banco, puxe a cabeça para o outro lado. Mantenha a posição por 30 segundos. *Faça isso duas vezes de cada lado*

Com os braços flexionados, tente encostar as palmas da mão inteiras. Mantenha a posição por 30 segundos. *Faça isso duas vezes com as mãos para cima e duas vezes com as mãos para baixo*

Deite e abrace as duas pernas. *Balance dez vezes para cada lado*

Sentado e segurando a ponta dos pés, deixe uma perna flexionada e estique a outra. Mantenha a posição por 30 segundos. *Faça isso duas vezes com cada perna*

Fotos Rubens Cavallari/Folhapress

Onde procurar ajuda gratuita

- **Especialistas:** geriatra ou ortopedista
- **Unidades de saúde da Prefeitura de São Paulo:** http://migre.me/kusvM
- **Unidades de saúde do Estado de São Paulo:** http://migre.me/kusy9

Fonte: professor Haroldo Kei Inazawa, do CEPEUSP (Centro de Práticas Esportivas da Universidade de São Paulo)