

Autocuidados na Saúde e na Doença
Guias para as Pessoas Idosas

9

“QUEM? EU? EXERCÍCIO?” **EXERCÍCIO SEM RISCOS PARA LÁ DOS SESENTA**



Recomendado
aos
Prestadores de Cuidados Informais

Direcção-Geral da Saúde

Lisboa 2001

PALAVRAS-CHAVE

EXERCÍCIO
IDOSO
CUIDADOS PESSOAIS

This publication has been published by the Regional Office for Europe of the World Health Organization in 1990 under the title "Who? Me?! Exercise?".

Translation rights for an edition in Portuguese have been granted to Ministry of Health/ General Directorate of Health, Alameda D. Afonso Henriques, nº. 45 - 1049-005 LISBOA, by the Director of The Regional Office for Europe of the World Health Organization.

Esta publicação foi editada em 1990, pelo Bureau Regional da Organização Mundial de Saúde, com o título "Who? Me?! Exercise?".

Os direitos de tradução para a edição portuguesa foram concedidos ao Ministério da Saúde/Direcção-Geral da Saúde pelo Director do Bureau Regional da Organização Mundial da Saúde para a Europa.

A adaptação é da exclusiva responsabilidade do editor.

Tradução: Emanuel F. Gomes Barros Matos

Edição

Ministério da Saúde/ Direcção-Geral da Saúde
Alameda D. Afonso Henriques, nº. 45 - 1049-005 LISBOA

Revisão em 2000

Direcção-Geral da Saúde
Divisão de Saúde das Doenças Genéticas, Crónicas e Geriátricas
Gabinete de Documentação e Divulgação

Impressão

Grafifina

Tiragem

100.000 Exemplares

Capa

Francisco Vaz da Silva

Depósito Legal

158403/00

SUMÁRIO

Introdução	5
Faz exercício suficiente ?	11
O seu corpo precisa de exercício	15
O que acontece se não fizer exercício ?	17
Começar um programa de exercícios	19
A sessão de exercícios	25
Caminhar	31
Respirar	35
Exercícios matinais	37
Como fazer exercício sem correr riscos	41
Conclusão	42
Bibliografia	45



“QUEM? EU?! EXERCÍCIO?”

Exercício sem riscos para lá dos sessenta

Este livro é para mulheres e homens que julgam já não possuírem o vigor, a energia ou a aparência física que tinham em novos e que querem alterar tal situação.

INTRODUÇÃO

Quatro medidas para conseguir ter energia e vigor

Embora não volte a ter outra vez 25 anos, pode melhorar o seu aspecto físico, a sua saúde e a sua energia. A fórmula é simples. Mude o seu estilo de vida de quatro maneiras, procurando:

1. Ser mais saudável e magro;
2. Ser fisicamente mais activo;
3. Mudar o tipo de alimentação e...
4. Aprender a relaxar.

Não é fácil mudar os hábitos de uma vida inteira, adaptando o dia-a-dia à prática de exercício e contrariando a vontade de comer, mas é possível fazê-lo. Daí resultará um aumento de energia, melhor saúde e melhor aspecto e uma sensação de confiança e bem-estar.



Nunca é tarde para melhorar a saúde

Teoricamente, homens e mulheres podem viver, ser felizes e saudáveis ao longo da vida - se possuírem condições, se não tiverem abusado e se tiverem seguido os princípios básicos da vida saudável: alimentação cuidada, actividade física e mental regular, controlo do *stress*, adaptação às mudanças e bom sentido de humor. Simplesmente, muitas pessoas não têm um estilo de vida ideal. Porém, nunca é tarde demais para começar a melhorar a saúde. A ciência ainda não conseguiu encontrar cura para o cancro, paragem cardíaca, SIDA e outras doenças, mas existe esperança de que, com os avanços na ciência genética e na farmacologia e seguindo um estilo de vida saudável, seja possível continuar a melhorar a qualidade de vida.

Embora poucos tenham tido o cuidado desejável com a própria saúde e muitos se tenham deixado ficar flácidos, mal alimentados ou obesos, isso não significa que não seja possível começar a recuperar o vigor e a melhorar a saúde, seja em que idade for. É possível mudar para melhor o estilo de vida. Uma das formas é recorrer à actividade física regular, ou seja, fazer exercício, caminhar e praticar desporto.

Através da pesquisa e da observação, foi possível verificar melhorias a nível físico e psicológico numa grande quantidade de indivíduos que, na idade avançada, começaram a praticar adequadamente exercícios.

Os jornais falam de pessoas idosas que foram bem sucedidas na primeira maratona que correram ou na primeira montanha que escalaram.



Nadadores de 80 e 90 anos de idade participam nos Jogos Olímpicos para a Terceira Idade.

Não é propósito desta publicação fazer com que as pessoas se tornem heróis olímpicos, mas informar de que um pouco de exercício pode trazer imensas vantagens para todos.

Como nos tornámos sedentários

Há quem diga que “movimento é vida”. Desde o princípio dos tempos, tanto os nómadas como os caçadores tinham de se entregar a tarefas de enorme esforço para sobreviverem. Mais tarde, antes da Revolução Industrial, os agricultores e respectivas famílias trabalhavam de manhã à noite - tratando dos animais, cultivando os campos, procurando comida, cozinhando, fazendo limpeza, lavando roupa, transportando água, serrando madeira e fazendo muitas outras tarefas.

Isto exigia emprego de força física, por parte de todos os membros da família alargada, o que ainda se verifica em algumas explorações agrícolas.

A Revolução Industrial e a subsequente Era da Tecnologia alteraram a vida da maioria das pessoas. Hoje, a maior parte das pessoas utiliza tractores, em lugar de charruas, máquinas e computadores, em vez de trabalho físico. Os automóveis substituíram a deslocação a pé; as máquinas de lavar e os secadores substituíram o tanque e o estendal; as fornalhas e os sistemas de aquecimento central tornaram desnecessário serrar e cortar madeira. Assim, as pessoas tornaram-se gradualmente sedentárias.



Faz-se cada vez menos trabalho físico

Faz-se cada vez menos trabalho físico no nosso dia-a-dia.

Como resultado dos avanços em saúde pública no séc. XX, tais como a melhoria das condições de higiene, o decréscimo da taxa de mortalidade infantil, a erradicação quase total de doenças contagiosas, como a poliomielite e a varíola, a qualidade das políticas de saúde pública e os verdadeiros “milagres” de alguns medicamentos, aumentou a esperança de vida na maioria dos países em situação de paz. Por isso, muitas mais pessoas vivem durante mais tempo.

Actualmente, morrem muito menos pessoas em consequência de pneumonia e de outras doenças que anteriormente se revelavam fatais. Hoje, continuam a viver muitos indivíduos que, em épocas anteriores, não teriam sobrevivido.

À medida que a população mundial cresce, o número de pessoas acima dos 60 anos aumenta a um ritmo mais acelerado do que nunca. Os epidemiologistas prevêem que nos países desenvolvidos, em 2030, as pessoas com mais de 65 anos representarão 25% da população. Também o número de pessoas com mais de 100 anos tem vindo a aumentar. O grupo etário que está a registar o maior índice de crescimento na Europa e nos EUA é o de pessoas acima dos 85 anos de idade.

Contudo, durante mais de meio século, a reforma e o envelhecimento foram sinónimos de menor actividade física para a maioria das pessoas. Este estereótipo de um idoso sentado numa cadeira de jardim tem sido a imagem das expectativas que se criam quanto ao tipo de vida dos mais velhos.



No entanto, também se verificou um aumento do número de idosos debilitados, incapacitados, ou que sofrem de doenças crónicas e de problemas mentais relacionados com o envelhecimento. A ausência de actividade física pode conduzir à debilidade e fraqueza de muitos indivíduos. É-lhes difícil caminhar. Uns ficam ofegantes, com dores nas pernas e com outras situações desconfortáveis, outros acham difícil levantarem-se de uma cadeira ou movimentarem-se de uma forma esteticamente agradável sem arrastar os pés. Correm o risco de cair. Por sua vez, a queda pode provocar fracturas graves devido à osteoporose e à fragilidade óssea.

É possível evitar muitos destes problemas recorrendo ao exercício regular, de forma a aumentar a força e a resistência muscular e a melhorar a coordenação motora e o equilíbrio. Isso leva à melhoria do desempenho cardiovascular e ao fortalecimento ósseo. Embora, para muitos indivíduos, a reforma e o envelhecimento tenham sido sinónimos de menor actividade física, muitos idosos continuaram a praticar exercício ou a participar em actividades desportivas ao longo da vida adulta: golf, atletismo, marcha, natação, ténis, ciclismo, etc.

Os atletas que continuam a treinar e a competir podem ter melhores desempenhos do que a média das pessoas de 20 anos de idade que não possuam preparação desportiva.



FAZ EXERCÍCIO SUFICIENTE ?

- **Estando sentado, consegue levantar-se sem recorrer aos braços?**
- **Consegue caminhar 3 kms sem ficar cansado?**
- **Tem dificuldade nos movimentos? Doem-lhe as articulações?**
- **Sente-se chelo de genica, vigor e vitalidade?**
- **Consegue subir um lance de escadas sem ficar ofegante?**
- **Tem problemas de sono durante a noite?**
- **Está relaxado? Sabe o que significa não se sentir pressionado?**
- **Tem a tensão arterial elevada?**
- **Tem excesso de peso? Será que come muitas gorduras ou doces?**

Mesmo que se responda afirmativamente a algumas destas questões, ninguém pode garantir que o exercício físico permite, a cada um, sentir-se com 25 anos. Mas é possível afirmar que praticar exercício físico adequadamente ajuda a sentir-se melhor.



Efeitos positivos do exercício

Alguns estudos demonstram que o exercício tem muitos efeitos positivos na saúde mental e física. Pode melhorar a qualidade do sono, reduzir o estado de tensão, aumentar o controlo muscular, a capacidade cardiovascular e pulmonar, a força e a resistência e ajudar a controlar a obesidade.

Especialistas da fisiologia do exercício, médicos da área desportiva e outros fizeram investigação em idosos com boa saúde, em pessoas debilitadas, em pessoas incapacitadas e em atletas. Os resultados obtidos revelam muitas vantagens para homens e mulheres que continuam a fazer exercício ao longo da vida. Mostram também que os idosos que não fizeram desporto desde a infância ou que sofrem de alguns problemas crónicos podem iniciar um programa regular de exercícios, tornando-se, assim, fisicamente mais aptos.

Nunca é tarde demais para começar a fazer exercício

Normalmente, as pessoas idosas que fizeram exercício ao longo da vida revelam melhor condição física do que aquelas que não o praticaram. Todavia, existem muitos exemplos de pessoas que não faziam exercício e que, começando a fazê-lo com idade avançada, chegaram a atingir uma condição física equivalente à daquelas que estiveram fisicamente activas ao longo da vida.

Indivíduos que nunca participaram em provas de atletismo, nem tiveram muita actividade física desde a escolaridade obrigatória, ainda podem vir a gostar da prática de desportos, apesar de começarem um programa de exercícios em idade avançada.



A Dra. Maria Fiatarone e os seus colaboradores publicaram, no *Journal Of The American Medical Association* (1990), um artigo sobre um programa de exercícios com dez homens e mulheres, dos 87 aos 96 anos de idade, a viver num lar para idosos. Estas pessoas já tinham tido quedas e todas sofriam de várias doenças crónicas.

Num programa de oito semanas, que incidiu em exercícios de extensão do joelho, três vezes por semana, verificaram-se significativas melhorias quanto à força muscular e à deslocação a pé. Os resultados sugerem que, mesmo tratando-se de idosos em estado de debilidade, a massa muscular aumenta com o exercício e que intervenções específicas dirigidas podem ajudar a recuperar alguma perda funcional provocada pela idade.

No âmbito de um estudo cuidadosamente concebido, na Universidade Hebraica de Jerusalém, foram preparados alunos, com cerca de 20 anos de idade, para atingirem máximos desempenhos físicos, quando o ano lectivo acabasse. No regresso de férias, os alunos, que durante esse período não tinham feito exercício de uma maneira regular, foram submetidos a um teste. Concluiu-se que tinham regressado aos baixos índices físicos do Outono anterior.

As pessoas obesas mais idosas, em regime de dieta, não perdem peso tão rapidamente quanto seria desejável e algumas não perdem mesmo qualquer peso, quando comparadas com as que, para além da dieta, são submetidas a um programa individualizado de exercícios bem estruturado. Os programas de exercícios limitados podem, quando combinados com uma dieta alimentar, levar a uma razoável perda de peso ou à manutenção do peso.



O SEU CORPO PRECISA DE EXERCÍCIO

Durante muito tempo, médicos, outros profissionais de saúde e muitas pessoas com mais idade consideravam o exercício perigoso para os idosos. Esta atitude decorria da imagem prevalecente, o estereótipo que veiculava a ideia de que as pessoas acima dos 60 anos são frágeis, débeis e/ou incapacitadas. Avaliava-se o idoso como alguém dobrado sob o peso da osteoporose, arrastando os pés, em vez de caminhar a bom ritmo, com dificuldade em respirar, devido a enfisema ou asma. Não consideravam que estes últimos casos eram excepções à regra. Não associavam a idade aos velhos praticantes de montanhismo, de marcha, ténis e golfe, cuja aparência pode iludir os anos de vida. Não aceitavam o facto de que 90% da população acima dos 60 anos está mais ou menos de boa saúde, podendo levar uma vida activa e parecer mais nova e saudável.



O QUE ACONTECE SE NÃO FIZER EXERCÍCIO ?

Sem exercício, a capacidade vital (capacidade de respiração profunda) diminui e o sistema cardiovascular (coração e circulação), que faz circular o oxigénio pelo corpo e retira o oxigénio usado na forma de dióxido de carbono, também deixa de funcionar devidamente. Com pouco esforço, fica-se rapidamente cansado podendo tornar-se difícil caminhar ou fazer as tarefas do dia-a-dia. O exercício permite manter a força muscular, tornando possível caminhar sem fadiga, levantar pequenos pesos e respirar sem esforço.

O exercício pode aumentar a força muscular, a coordenação motora e o desempenho cardiovascular.

A falta de exercício é perigosa e prejudicial

Alguns fisiologistas compararam o corpo a uma máquina. Precisa de combustível para funcionar, óleo para a lubrificação, aquecimento para o motor e constantes cuidados de manutenção. Se não for utilizada, pode enferrujar.

As consequências da falta de actividade física são:

1. vulnerabilidade cardiovascular;
2. fragilidade muscular e esquelética;
3. obesidade;
4. depressão;
5. envelhecimento prematuro.



Mesmo uma doença ligeira ou uma pequena cirurgia que obriguem o paciente a ficar de cama ou inactivo, ainda que apenas por um curto período, provocam uma deterioração dos músculos. Os pacientes que estão em **reabilitação**, a seguir a uma cirurgia, ou que tenham problemas ortopédicos, como fracturas, podem beneficiar com uma série de exercícios. Tais exercícios são, geralmente, prescritos por um fisiatra (especialista em medicina física) e supervisionados por um fisioterapeuta experimentado.

Conhecimentos básicos

- Uma pessoa com um coração saudável não correrá risco, se fizer exercício, de acordo com a forma em que se encontra. Para aumentar a massa muscular e o desempenho cardiovascular, deve-se ter uma actividade superior à do costume: por exemplo, na musculação, levantar 2 quilos em vez de 1 ou fazer subidas, em vez de caminhar em sítios planos.
- Um músculo em descanso perde tonicidade e atrofia-se. Por cada período de 24 horas, na cama, perde-se 3% da força muscular.
- É de notar que o coração é **o músculo mais importante**.
- Os doentes do coração fazem exercícios para melhorar e manter um bom desempenho cardiovascular, tal como prescrito. As pessoas que sofrem de outras doenças, designadamente de doenças crónicas, fazem exercícios para melhorar a saúde e manter-se em boa forma física.
- **Quase todas as pessoas, seja em que idade for, podem iniciar um programa de actividade física, mesmo que nunca tenham praticado desporto, feito exercício ou dançado.**



COMEÇAR UM PROGRAMA DE EXERCÍCIOS

A escolha de exercícios

Os programas de actividade física devem:

- 1. Ser interessantes.** Se já antes se interessou por algum desporto ou actividade e quer seguir esta escolha, veja se: não corre riscos ao dedicar-se a esse desporto ou actividade; a sua presente condição física lhe permite; é praticável; é financeiramente suportável.
- 2. Ser uma actividade para a qual possa facilmente arranjar tempo.** As instalações são nas proximidades? É uma actividade que pode fazer sozinho, tal como caminhar, ou precisa dum parceiro (ténis) ou de um grupo (dança)? Caso o programa escolhido se realize num clube, ginásio, escola, parque ou outro sítio, será possível estabelecer um horário regular para si?
- 3. Ser uma actividade que contemple vários músculos.**
- 4. Transmitir uma sensação de sucesso e de vigor e força redobrados.**

Ao entrar numa actividade de grupo, tal como uma sessão de exercício, verifique se o instrutor e o grupo são compatíveis e amigáveis. Isso é extremamente importante, tanto do ponto de vista da boa disposição proporcionada como da sociabilidade.

Muitas pessoas estão sozinhas nos anos da velhice. Os amigos podem já ter falecido ou ido viver para outro sítio. É frequente ver que, ao participar em actividades de grupo, fazem novas amizades e, por vezes, exteriorizam o que têm de melhor.



5. Ser adequados à capacidade física.

Não é necessário seguir um esquema de exercícios para se conseguir ficar em forma física. Muitas actividades do dia-a-dia, tais como caminhar, dançar, jardinar e praticar desporto constituem um exercício agradável e que permite esticar, dobrar e fazer movimentos vários, com ritmos suaves.

As pessoas devem participar em desportos de que gostam – e que contemplem vários músculos: golfe, natação, caminhadas, ténis, ciclismo e marcha estão entre os mais recomendados. Para algumas pessoas, o T'ai Chi, o ioga, a dança rítmica, a dança em linha e a dança de salão são os mais apropriados. O fisiatra Hans Kraus afirmou que subir e descer escadas constitui exercício suficiente, se for feito, pelo menos, três vezes por semana.

Uma pessoa com uma doença crónica, como doença coronária, algumas formas de artrite, depressão, enfisema, doença de Parkinson ou outras, pode ter benefícios ao seguir programas de exercício regulares. É aconselhável escolher, com a ajuda do médico ou do fisioterapeuta, o esquema de exercícios a seguir.



Exercícios* e desportos para pessoas idosas com boa saúde ou noutras situações

	De boa saúde	Com algumas doenças crónicas**	Debitados***
• Subida de escadas	×	×	
• Caminhadas	×	×	×
• Natação	×	×	×
• Marcha	×	×	
• Ténis	×	×	
• Golfe	×	×	
• Ténis de mesa	×	×	
• Ciclismo	×	×	
• Bicicleta fixa	×	×	
• Equipamento de ginásio	×	×	
• Exercício "Stairmaster"	×		
• T'ai chi	×	×	×
• Exercícios sentados	×	×	×
• Exercícios deitados	×	×	×
• Levantamento de pesos	×	×	×
• Dança	×	×	

*Os exercícios indicados são meras sugestões. Muitos outros podem ser incluídos. Os médicos, os professores de educação física e os fisiologistas devem ser consultados, designadamente, sobre o tipo e a duração dos programas de exercícios.

**Muitos indivíduos que sofrem de doenças crónicas, tais como doença cardíaca, problemas na coluna vertebral, diabetes, tensão arterial elevada, etc, devem ser encorajados a participar em programas de exercício regular.

***Até os idosos debilitados são capazes de se interessar e de tirar partido de certo tipo de exercícios mais ligeiros.



Que quantidade de exercício se deve fazer ?

A maioria das pessoas faz pouco exercício. Os que o praticam correm poucos riscos de se prejudicar, seja de que maneira for.

Cada indivíduo deve compreender que o corpo tem necessidade de exercício. A quantidade de exercício a fazer é determinada pelo seu estado de saúde, condição física e compreensão da necessidade de levar a cabo um consistente programa de exercícios, de forma sustentada e regular.

Os especialistas concordam que se deve fazer exercício, pelo menos, durante aproximadamente 30 minutos por dia, três vezes por semana e em dias alternados. (Alguma informação recente sugere que pode ser repartido e feito, intervaladamente, ao longo do dia).

Iniciar um programa de exercícios

Assim que se decidir qual o programa de actividades regulares a fazer, existem várias práticas importantes a seguir.

Não se pode tirar vantagens do exercício, se se fizer durante muito pouco tempo. O exercício muito intenso pode ser prejudicial, se for feito antes de o corpo estar preparado. Uma das maneiras de determinar a quantidade de *stress* que o corpo pode aguentar é calcular o ritmo cardíaco adequado. Subtraindo a idade a 220 e multiplicando o resultado por 0,65, calcula-se o ritmo adequado ao exercício. Para saber o ritmo, meça a pulsação durante o exercício.



Seja sensível ao corpo. Tal como se tem de admitir que não se sabe tocar piano sem antes aprender a tocá-lo com técnica apropriada e prática regular, também não se pode começar a fazer exercício intenso com músculos frouxos, sem se ficar extremamente cansado. É necessário começar devagar, de preferência integrado num grupo e com um instrutor. Não vale a pena esperar muito. Há que reconhecer que foram precisos anos de inactividade para se chegar à condição em que se encontra e que, provavelmente, será preciso algum tempo até se conseguir ter o corpo nas condições pretendidas.



A SESSÃO DE EXERCÍCIOS

Aquecimento, pico de desempenho e arrefecimento (desaceleração)

Cada sessão deve incluir um período de aquecimento, 20 minutos em pico de desempenho e terminar com um período de arrefecimento de 10 minutos.

A importância do aquecimento

É do senso comum que não se pode ir para a rua e, simplesmente, começar a correr. Primeiro, é necessário esticar um pouco os músculos e fazer uns exercícios ligeiros. Isso é o aquecimento.

Esse período deve durar de 5 a 10 minutos. Comece a esticar suavemente os músculos, respire fundo e faça movimentos ligeiros com os braços. Gradualmente, vá começando a caminhar, a oscilar e a fazer flexões em todo o corpo. Passado pouco tempo, começa a transpirar, o que indica que o corpo está pronto para o esforço. Comece, então, a fazer imediatamente o exercício, de maneira a aproveitar as vantagens do aquecimento. Continue por 20 minutos. Termine com um arrefecimento de 10 minutos.

Os músculos, após o aquecimento, estão menos sujeitos a lesões e são mais eficazes do que antes. É por isso que os exercícios de aquecimento devem ser feitos antes de se começar a fazer exercício ou a praticar desporto.



O aquecimento aumenta a temperatura do corpo e a circulação sanguínea para os músculos, o que faz com que o corpo se adapte gradualmente à actividade física.

Os fisiologistas do exercício recomendam que o aquecimento incida nos músculos maiores das pernas, costas e estômago, antes de se exercitarem os mais pequenos.

Esticar os músculos

As pessoas que têm gatos gostam de os ver acordar após uma soneca. Nessa altura, os gatos espreguiçam-se como se esticassem o corpo todo e levantam-se vagarosamente. É importante esticar os músculos para manter o corpo flexível e com boa mobilidade.

Quanto se está tenso, o corpo fica rígido e sujeita-se a perder o equilíbrio e a cair.

Os atletas profissionais, tais como os tenistas, esticam os músculos antes dos exercícios de aquecimento.

Na já clássica obra *Stretching* (esticar os músculos, em português), Bob Anderson e Jean Anderson recomendam esta prática a quase todas as pessoas: de manhã, durante o dia, antes do exercício ou sempre que haja oportunidade. Os autores afirmam que isso melhora a circulação e nos faz “sentir bem”. Seja que tipo de exercício for, deve começar-se devagar, duma forma suave e “correctamente, ou seja, esticando os músculos duma maneira contida e relaxada, prestando atenção aos músculos que estão a ser esticados”. Sublinham que “a maneira incorrecta... consiste em levantar-se e baixar-se com muita rapidez ou esticar os músculos até doerem.”



Os doze exercícios de aquecimento diários¹

Pode fazer estes exercícios de pé ou sentado, consoante a sua condição física.

1. Exercício respiratório



Sentado ou de pé, inspire fundo pelo nariz, expirando de seguida pela boca, duma maneira suave. Levante os ombros e inspire. Expire, à medida que volta a pôr os ombros na posição inicial (5 vezes cada).

2. Círculos com os braços



Descreva, devagar, pequenos círculos com os braços, primeiro no sentido dos ponteiros dos relógios e, de seguida, ao contrário (até 5 vezes em cada sentido).

3. Rotação dos ombros



Faça movimentos rotativos, com um ombro de cada vez, no sentido dos ponteiros do relógio e, depois, ao contrário (5 vezes em cada sentido); depois, repita, desta vez com os dois ombros, simultaneamente (5 vezes).

4. Movimentos da cabeça



Devagar, volte a cabeça para a esquerda; depois, para o centro e, finalmente, para a direita (5 vezes).

5. Levantar os joelhos



Deitado, levante um joelho em direcção ao peito, fazendo, de seguida, o mesmo com o outro (5 vezes cada perna). De pé, levante um joelho em direcção ao peito, e volte à posição inicial. Repita com outra perna (5 vezes cada). Sentado: leve cada joelho 5 vezes em direcção ao peito. Repita com os 2 joelhos.

¹ - Adaptado de Hurley O. *Safe Therapeutic Exercise for the Frail Elderly: An Introduction, (Introdução ao exercício terapêutico seguro para idosos debilitados)* - 1988.



6. Esticar os ombros



Levante o ombro esquerdo em direcção ao ouvido esquerdo. Em seguida, baixe o ombro esquerdo, de modo a esticá-lo. Repita do lado direito. Acto contínuo, levante os 2 ombros ao mesmo tempo. Estique para cima e, de seguida, para baixo (5 vezes cada).



7. Levantar os calcanhares

De pé, erga-se e baixe-se com as pontas dos pés (5 vezes). Sentado, levante e baixe os calcanhares (5 vezes).



8. Girar o tronco

De pé ou sentado, com as mãos na nuca, faça o tronco rodar de um lado para o outro (5 vezes).



9. Movimentos laterais dos braços

Comece com os braços caídos, junto ao tronco. Estique os braços para os lados e, depois, para cima (5 vezes).



10. Movimentos verticais dos braços

Com os braços caídos junto ao tronco, estique-os para a frente e para cima. Volte, lentamente, à posição inicial (5 vezes).



11. Flexões laterais

Com ambas as mãos na nuca, incline, devagar e suavemente, o tronco para a esquerda. Regresse à posição inicial. Repita para a direita (5 vezes para cada lado).



12. Levar a mão ao joelho



De pé ou sentado, tente tocar com a mão direita abaixo do joelho esquerdo e, depois, com a mão esquerda abaixo do joelho direito (5 vezes em cada lado).

Tentar fazer o seguinte exercício se se estiver em boa forma física

13. Esticar-se como um gato



(Não se pode fazer sentado! Para pessoas em boa forma, que possam pôr-se de joelhos no chão). Movimente as costas para cima, de maneira a descreverem um arco, e baixe a cabeça. Depois, faça o movimento ao contrário, inverta o arco, puxando a barriga para baixo e a cabeça para cima, de maneira a descrever um “u” com a coluna (5 vezes).

Ou então

14. Esticar as costas



(Pode ser feito sentado ou de pé). Ponha as mãos nos joelhos para se equilibrar. Encolha o abdómen e incline-se para a frente, devagar, num movimento ondulante a partir da base da coluna, à medida que se concentra em cada vértebra. Dobre a cabeça em direcção aos joelhos. Mantenha-se assim contando até três. Lentamente, regresse à posição normal. Relaxe. Repita 3 vezes e, a seguir, descanse.



O arrefecimento

A seguir ao período de exercício, é importante fazer o arrefecimento, porque permite que o sistema cardiovascular regresse gradualmente ao ritmo cardíaco em repouso. Consiste, essencialmente, em abrandar a actividade ou em diminuir as repetições. Pode, também, consistir nalguns exercícios de respiração, relaxamento e marcha lenta.

O vestuário

A roupa a usar para fazer exercício não deve ser apertada, a fim de permitir liberdade de movimentos. O calçado deve proporcionar um bom apoio e ser adequado à actividade.



CAMINHAR

Caminhar é um bom exercício. Antes de começar, estique um pouco os músculos. Comece a caminhar devagar, a um ritmo confortável. Mantenha a cabeça na vertical e encolha o abdómen. Balance os braços com naturalidade. Comece lentamente, mudando, depois, para uma passada mais ritmada. Alguns especialistas dizem que uma pessoa saudável de 60 anos consegue, numa hora, fazer mais de 4 quilómetros.

Caminhar é um dos melhores exercícios para todas as idades. Não exige instalações nem equipamento especiais, à excepção de calçado adequado, bem ajustado ao pé. Pode ser feito em qualquer sítio. Caminhar permite usar as pernas, a coxa, os músculos das costas e abdominais a um ritmo e passada adequados. De um ponto de vista fisiológico, é um bom exercício. Desenvolve a tonicidade e a massa muscular, melhora a circulação e o equilíbrio e pode ajudar a reduzir espasmos e contracções dos músculos das costas e das pernas.

Entre as vantagens psicológicas de caminhar, incluem-se uma melhoria da atitude mental e da autoconfiança. As pessoas podem interessar-se pelo meio envolvente à medida que caminham. Caminhar ajuda a aliviar o *stress* e o estado de tensão.

O aumento de mobilidade melhora o bem-estar e a auto-suficiência. E ajuda a aumentar a capacidade de desempenho nas tarefas do dia-a-dia.



Caminhar sozinho ou acompanhado

Algumas pessoas gostam de caminhar sozinhas, ao seu próprio ritmo, às vezes devagar, outras vezes aumentando a passada. Outras gostam de fazê-lo com um acompanhante ou em grupo, o que pode facilitar a manutenção da regularidade do exercício.

Começar

Se não tem o hábito de caminhar com regularidade, pode notar que se cansa com facilidade ou que não consegue caminhar tão depressa como gostaria. Não desista! Faça o aquecimento, esticando os músculos. Escolha um sítio próximo onde queira ir. Comece a caminhar durante um determinado período de tempo. Vá sempre um pouco mais longe de cada vez. Não faz mal se não conseguir fazer 2 quilómetros em menos de 20 minutos. Estabeleça um percurso que consiga fazer regularmente, para ser capaz de medir exactamente os progressos que vai fazendo. Se vive numa zona urbana perigosa, sugerimos que vá em grupo à luz do dia.

Desculpas e mais desculpas !

É sempre possível arranjar desculpas para não fazer exercício. Aqueles que vivem em zonas de clima frio, onde o inverno começa cedo e parece nunca mais acabar, onde nem apetece sair de casa, têm uma barreira psicológica a vencer em relação à caminhada. **Mas**, se o exercício preferido for caminhar, existem algumas opções.



Vista roupa que o mantenha quente, use capuz e botas robustas. Os que têm doenças crônicas, como doença coronária ou enfisema, podem recorrer a ginásios que possuam pistas interiores ou a centros comerciais onde possam caminhar durante meia hora ou mais.

Não tem tempo para fazer exercício? Não consegue arranjar 30 minutos nas horas vagas? Reveja as suas prioridades e **inclua o exercício** na sua agenda. Dê **PRIORIDADE MÁXIMA** a si próprio!!

A deslocação a pé para os que têm problemas físicos

Especialistas afirmam que mesmo os idosos em condições débeis, com problemas físicos que dificultam a deslocação a pé, podem caminhar. Esses problemas físicos compreendem o enfisema, as dificuldades respiratórias, a visão deficiente, os problemas de equilíbrio, os músculos das pernas fracos, as dores e os edemas nos pés, o estado de fraqueza resultante de acidentes cardiovasculares e de outras doenças crônicas. As pessoas com doença pulmonar crônica podem aprender técnicas para aumentar a capacidade pulmonar. Muitas pessoas que sofrem de acidentes cardiovasculares, de artrite ou de outro tipo de incapacidade podem ser apoiadas e podem também aprender a caminhar em segurança, utilizando andarilhos e bengalas.

Há pessoas que sofrem de problemas de equilíbrio, porque não ouvem ou não vêem muito bem. Não tenha vergonha de andar de bengala ou de andarilho.

Não existe nenhum mal em arranjar alguém que lhe preste assistência.



Muitos ortopedistas recomendam que se caminhe para fortalecer os músculos abdominais, o que permite aliviar as dores nas costas.

Alternativas a caminhar

A natação ou exercícios na água são das melhores actividades. Na maioria das grandes cidades é possível fazê-lo em qualquer altura do ano. Recomenda-se que as pessoas façam natação porque o corpo fica sem peso na água. Assim, nem as costas nem as extremidades ficam sujeitas a qualquer pressão. Ajuda a manter a forma e a relaxar. É um desporto para toda a vida.

Algumas pessoas gostam de andar de bicicleta, quer em fixa, quer em normal. Convém lembrar que é necessário fazer o aquecimento devagar, depois, pedalar mais rapidamente e, no fim, ir desacelerando, para arrefecer. Lembre-se de esticar os músculos antes de começar.

Atenção: se, recentemente, foi submetido a cirurgia ou sofre de artrite aguda, osteoporose ou tem problemas ortopédicos, não estique os músculos nem faça outro tipo de exercício sem indicação médica.



RESPIRAR

Sabe respirar ?

Que pergunta mais disparatada, pensei eu quando fui à minha primeira aula de ioga! A maioria das pessoas não respira fundo, sobretudo as mulheres. A quantidade de oxigénio que o ser humano inspira ocupa apenas um quarto da capacidade pulmonar - o que não é suficiente para os pulmões. O ioga, ou respiração abdominal (respiração de diafragma), traz mais oxigénio para o sistema circulatório. Inspire pelo nariz. Quando se expira pela boca, o dióxido de carbono, ou ar usado, é retirado do corpo.

Para a maior parte das pessoas, a respiração é o mais difícil de aprender. Deite-se de costas, na posição horizontal, num tapete ou no chão. Dobre as pernas. Ponha as mãos no abdómen abaixo do umbigo.

Feche a boca e respire para empurrar o abdómen para fora. Mantenha a respiração, contando até dez. Deixe o abdómen voltar ao normal. Quando o abdómen aumenta de volume, está-se a inspirar; quando se relaxa, o abdómen diminui de volume, está-se a expirar. Esta é a maneira natural de respirar. Repita 10 vezes. Pode fazer isto deitado ou sentado.

A respiração abdominal é muito relaxante. Muitas pessoas consideram que, ao fazê-la à noite, na cama, adormecem mais rapidamente. Em alturas de *stress*, consegue-se relaxar respirando fundo. Experimente fazê-lo num avião, ao aterrar. Dará por si a bocejar, o que é, essencialmente, o mesmo tipo de respiração.



EXERCÍCIOS MATINAIS

Muitas pessoas gostam de fazer exercício de manhã, antes de se levantarem. Trata-se de algo muito simples que obedece a uma rotina.

Uma mulher de 84 anos disse-me que passava 20 minutos a praticar exercício na cama, todas as manhãs, antes de se levantar. Também fazia vários quilómetros a pé por dia, durante todo o ano. Notava-se a sua presença. Era de elevada estatura, tinha boa figura, sem sinais de osteoporose ou debilidade.

Os exercícios que se seguem, a fazer antes de levantar, proporcionam um bom começo de dia. Se forem feitos com regularidade, podem manter a boa forma e dar uma sensação de relaxamento. *Estes exercícios devem ser feitos devagar, sem movimentos bruscos*, numa cama segura e resistente.

1. Respirar e esticar



Deite-se de costas, na posição horizontal, com os braços relaxados junto ao tronco e pernas. Inspire e estique-se, de maneira a aproximar as pontas dos pés ao fundo da cama.

2. Esticar as costas



Deite-se de costas. Estique os braços para trás da cabeça, de modo a tocar na parede ou na cabeceira. Estique o corpo todo. Regresse à posição original. Repita 5 vezes.



3. Esticar os braços



Ponha as mão no peito. Dobre os braços, de maneira a ficarem paralelos ao fundo da cama. Desdobre os braços, esticando-os para os lados. Volte a levar as mãos ao peito. Repita 5 vezes.

4. Movimentos da cabeça



Deite-se de costas, na horizontal. Dobre as pernas, levante os joelhos com os pés assentes na cama e os braços junto ao corpo, com as palmas a tocarem no colchão. Gire a cabeça devagar de um lado para o outro 25 vezes (contam os 2 lados). De seguida, repouse por uns segundos.

5. Levantar os joelhos



Deite-se de costas na horizontal. Levante os joelhos - um de cada vez. Com os pés apoiados na cama, vire os joelhos devagar para a esquerda 10 vezes, de modo a tocar na cama. Repita para a direita. Repouse.

6. Meio círculo com as pernas



Deite-se de costas, na horizontal, com as pernas direitas. Levante a perna esquerda e rode-a por cima do joelho direito, de modo a chegar à extremidade da cama. Rode outra vez por cima do joelho para a outra extremidade da cama. Regresse à primeira posição. Repita 5 vezes. A seguir, repita 5 vezes com a perna direita. Se conseguir, mantenha os ombros “presos” à cama ou ao chão. Ao fazer isto, imprimirá um movimento às ancas que fará com que deixem de estar em contacto com a superfície (cama ou chão).



7. Levar o joelho ao peito



Dobre a perna esquerda. Segure o joelho com as mãos. Movimente o joelho em direcção ao peito. Mantenha-se assim por 3 segundos. Regresse à posição inicial. Repita 5 vezes. Repita também 5 vezes com o joelho direito.

8. Levar os joelhos ao peito



Levante ambos os joelhos em direcção ao peito. Segure-os com as mãos e conte até três. Regresse à posição original. Relaxe, respirando fundo. Repita 3 vezes.

9. Levantar a cabeça e esticar o abdómen



Leve os joelhos ao peito, sem tirar os pés do chão ou da cama. Levante ligeiramente a cabeça e os ombros. Conte até 10. Baixe ligeiramente os joelhos. Repita 5 vezes.

10. Levantar a perna



Deite-se do lado direito com a perna direita ligeiramente dobrada. Ponha o braço direito sob a cabeça. Levante a perna esquerda o mais alto possível, sem ficar desconfortável. Repita 10 vezes. Faça o exercício do lado esquerdo.

11. Balouçar



Puxe os joelhos em direcção ao peito. Segure-os com as mãos. Erga a cabeça e ombros e balouce-se. Repita 5 vezes.

Faça o arrefecimento, repetindo o Exercício 1. Saia sempre da cama devagar.



COMO FAZER EXERCÍCIO SEM CORRER RISCOS

**Fazer exercício
não envolve riscos
se forem seguidas medidas
de segurança**

A maior parte das pessoas adultas tem bom senso. Não é irreflectida e tem juízo crítico, isto é, senso comum. Tem **consciência das suas limitações, pára quando se sente extremamente cansada e sabe como levar a cabo a actividade a que se dedicou, usando roupa e calçado adequados**. Quando estiver ao ar livre, tome atenção às queimaduras solares e aos ventos fortes. Não faça exercício violento nas horas de maior calor e beba líquidos suficientes, antes e durante o exercício, de modo a manter a hidratação. De igual modo, quando estiver tempo frio, é importante usar roupa e calçado adequados, mantendo as mãos e os pés quentes.

Aconselha-se a que a os idosos não andem no meio da neve, nem se exponham a ventos fortes, especialmente se sofrerem de doença cardíaca ou pulmonar, dado que o ar frio e o esforço exagerado podem exigir demasiado dos pulmões e do coração.

Cuidado com o esforço excessivo. É prejudicial fazer exercício até à exaustão, ou quando é acompanhado de dificuldades respiratórias, ou de dores persistentes.



Exercícios como o *jogging*, em superfícies irregulares, com os pés, joelhos e costas sujeitos a maior esforço, podem causar danos irreversíveis.

Os exercícios de aeróbica podem revelar-se demasiado cansativos para muitos adultos, sem a devida preparação.

Se não possui experiência anterior de programas de exercícios, consulte pessoas indicadas para se assegurar de que está a fazê-los correctamente, de forma a tirar daí vantagens e evitar danos e lesões.

CONCLUSÃO

Agora já dispõe de informação. Foram dadas sugestões sobre como, quando e onde começar. Sabe o que mais lhe convém. A decisão é sua. Não adie. Comece agora e não mais tarde. A vida é sua!



ATENÇÃO

É particularmente importante que os idosos tomem as seguintes precauções, que também servem para outras faixas etárias. Se tiver algum destes problemas, procure ajuda médica.

Precauções importantes

- Não faça exercício imediatamente a seguir às refeições.
- Não faça exercício, se estiver com febre.
- Abrande, se sentir dores ou câibras - respire fundo.
- Se estiver sem fôlego, respire fundo várias vezes e prossiga devagar. Se a situação continuar, pare.
- Pare, se sentir tonturas ou náuseas; respire fundo; peça ajuda a alguém; sente-se e ponha a cabeça abaixo da cintura.



BIBLIOGRAFIA

Anderson, R. *Stretching*. Thirtieth Printing. Bolinas, Calif.: Shelter Publications Inc., 1994.

Bender, R. *Yoga exercises and gentle movements in the elderly*. In: Harris, R., Harris, S. and Harris, W.S. ed. *Physical Activity, Aging and Sports, Volume II.*

Practice, Program and Policy. Albany, N. Y.: **The Center for the Study of Aging**, 1992:344-9.

Bender, R. *Gentle Relaxing and Strengthening Movements for People with Back Problems, Arthritis and MS*. Avon, Conn.: Ruben Publishing, 1983.

Bortz, W.M. IV, Bortz, W.M. II. *Aging and the disuse syndrome - effect of lifetime exercise*. In: Harris, R., Harris, S. and Harris, W.S., ed. *Physical Activity, Aging and Sports, Volume II. Practice, Program and Policy*. Albany, N.Y.: The Center for the Study of Aging, 1992:344-9.

Fiatarone, M.A., Marks, E.C., Ryan, N.D. et al. *High-intensity strength training in nonagenarians. Effects on skeletal muscle*. JAMA 1990:263:3029-34.

Harris, S. and Harris, W.S. ed. *Physical Activity, Aging and Sports*. Series. Volumes I-IV. Albany, N.Y.: The Center for the Study of Aging, 1989-95.

Hurley, O. *Safe Therapeutic Exercise for the Frail Elderly: An Introduction*. Albany, N. Y. The Center for the Study of Aging, 1988.

