

ENVELHECIMENTO



O que é
envelhecimento?



Organização Mundial de Saúde define-se como idoso todo indivíduo com idade igual ou superior a sessenta anos para países em desenvolvimento ou 65 anos, no caso de nações desenvolvidas



É um processo biológico cujas alterações determinam mudanças estruturais no corpo e, em decorrência, modificam suas funções, acarretando também, consequências sociais e psicológicas



Aspecto biológico: perda de células, tecidos e força muscular, diminui a capacidade cardiorrespiratória, e ossos mas fracos.

Aspecto Psicológico: alterações na capacidade mental, do raciocínio rápido, alteração de memória ao contrário da inteligência pode ou não sofrer um declínio com o passar do tempo



ATIVIDADE FÍSICA E ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL



A atividade física sem dúvida age diretamente na esfera biológica do envelhecimento, trazendo benefícios aos sistemas que se comprometem na terceira idade, dentre esses se pode citar controle da pressão arterial, a melhora da capacidade cardiovascular, respiratória, amplitude da mobilidade, menor risco de doenças, e a prevenção de alguns tipos de câncer.

BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO REGULAR

- ❖ Prevenção e controle de doenças
- ❖ Melhora da força muscular e flexibilidade
- ❖ Ajuda combate da depressão
- ❖ Manutenção e aumento da densidade óssea
- ❖ Melhora do condicionamento físico geral
- ❖ Insere o idoso no meio social
- ❖ Aumento da auto estima





A dança é uma atividade física aeróbica muito praticada pelos idosos, trabalha tanto as capacidades físicas e cognitivas. Recomendações: a dança deve ser praticada de 3 a 7 dias por semana

Treinamento funcional, aumenta força muscular, resistência, equilíbrio, em atividades diárias como: sentar e levantar, andar, correr, carregar, empurrar, puxar, etc. Recomendações: de 3x5 por semana



Restauração do equilíbrio e redução das quedas, fortalecimento muscular
Manutenção do peso corporal, alívio das dores ósseo articulares, ganho de força.
Recomendações: 3x5 vezes por semana
Intensidade de leve a moderado

Condicionamento cardiovascular, ativação da circulação sanguínea, fortalecimento do sistema respiratório, flexibilidade, equilíbrio, manutenção da densidade óssea.
Recomendações: 3x por semana



ANTES DA PRÁTICA DE QUALQUER ATIVIDADE FÍSICA DEVE-SE PROCURAR UM PROFISSIONAL CAPACITADO E SEMPRE SEGUIR AS ORIENTAÇÕES MÉDICAS

REFERÊNCIAS

MEIRELLES, M. E. A. Atividade física na terceira idade. Rio de Janeiro, RJ, Editora Sprint, 2000
SCHNEIDER, Rodolfo Herberto; IRIGARAY, Tatiana Quarti. O envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais. Revista de Psicologia, Campinas, v. 25, n. 4, p. 585-593, 2008.

MARILIA FERREIRA DA SILVA, GISELLE SILVA LIMA, RONALDO ATAÍDES DOS SANTOS E WARLEYSOARES CAVALCANTE

Disciplina Exercício físico para populações especiais

Profa. Dra. Sabrina Toffoli Leite – UFG/REJ.