

Protocolos para terceira idade

Reforçando a matéria publicada semana passada, abordando a palestra do professor Adelino Vieira no Centro de Qualidade de Vida (CQV), lembramos que a musculação é um excelente promotor de saúde para idosos, pois é uma atividade eficiente e segura. Estudos realizados comprovam o efeito da musculação para o aumento de força, equilíbrio, coordenação motora e flexibilidade. Ela pode, assim, reduzir o risco de quedas e de dores nas articulações e melhorar o controle de doenças crônicas.

Porém, para atingir esses níveis de eficiência e segurança é recomendado praticar musculação com equipamentos específicos que atendam a particularidade de cada indivíduo. Desta forma, respeitam-se os limites físicos dos alunos. Também é preciso a orientação de profissionais capacitados que possuem conhecimentos das diversas lesões, e

que saibam aplicar protocolos de treinamento para determinada lesão.

É de suma importância que antes de ser prescrito um programa de treinamento sejam feitas avaliações médica e física específica, principalmente no caso de idosos. Primeiramente, deverão ser levantados dados de antecedentes médicos através de um auto-relato, no qual se pode extinguir qualquer tipo de risco, seja na avaliação, seja no treinamento. Desta forma, pode-se dar início à avaliação física e funcional, sendo este último um excelente parâmetro para identificar em que situação o idoso se encontra em mobilidade, equilíbrio estático, equilíbrio dinâmico e flexibilidade.

Relatos das atividades diárias, como tarefas domésticas, banhar-se, alimentar-se etc. também são importantes para a classificação dos níveis de aptidão física e funcional. Em al-



guns casos específicos, podem ser realizadas avaliações psicossociais, cognitivas (memória, percepção, raciocínio etc.) e de autoestima. Vale ressaltar a importância de uma recomendação médica mesmo para indivíduos sem patologias, quando for solicitar um serviço de atividade física supervisionada.

Lembramos que a próxima palestra gratuita será no dia 6 de junho, às 16h. As inscrições já estão abertas.

Rodrigo Poli, educador físico do CQV.

www.cqv.net.br. Telefone 5081-5954