

Exercícios para quem passou dos 60 anos

Hoje, no Dia do Idoso, A Tribuna ouviu especialistas para indicar atividades ideais para quem quer envelhecer com qualidade de vida

Aquela idéia de que depois dos 60 as pessoas não podem mais praticar exercícios, ficou no passado. Entre os especialistas, a regra é movimentar-se sempre.

No Dia Internacional do Idoso, comemorado hoje, médico e professores de Educação Física indicam os exercícios ideais para quem quer envelhecer com qualidade de vida.

Segundo o geriatra Renato Augusto de Mattos Coutinho, não existe essa história de idade para parar de praticar esportes.

“O idoso pode praticar qualquer exercício, mas vale lembrar que quem tem problemas cardíacos ou ortopédicos, por exemplo, tem que consultar um médico antes para saber o que

é ideal”, explicou.

O médico disse que o pilates é um dos melhores exercícios para quem chega à terceira idade. “A vantagem é que a técnica trabalha força, flexibilidade e equilíbrio, que são muito importantes para a terceira idade”, afirmou.

Ele destacou que a caminhada é outra excelente opção para quem quer se exercitar. “As pessoas têm que praticar qualquer esporte pelo menos três vezes por semana. As caminhadas podem ter cerca de 40 minutos”.

Já a professora de Educação Física Cláudia Barone frisou a importância de itens básicos na hora de sair para caminhar, como o uso de protetor solar, boné, tênis e roupas leves. “E a pessoa nunca deve sair em jejum”, ressaltou.

Ela disse que o idoso de hoje tem mais capacidade de praticar exercícios do que o de anos atrás. “Hoje, eu vejo até senhoras praticando capoeira”, contou.

Cláudia indicou, ainda, como melhores exercícios para a terceira idade as atividades em grupo, como a hidroginástica e a dança.

“O contato com outras pessoas é muito importante. O que não pode é ficar parado, pois o exercício aumenta a auto-estima e melhora a saúde”, ressaltou.

Segundo o professor de Educação Física Wellington Santos, as atividades para quem tem mais de 60 não podem ter muitos impactos. “A hidroginástica é uma atividade muito boa, pois trabalha com força, aeróbica e não prejudica as articulações”.

O aposentado Levi Paulo, 72, faz hidroginástica e musculação há seis anos. “Comecei por orientação médica e não parei mais. É muito bom e me mantém mais bem disposto”.



Levi Paulo, 72 anos, faz hidroginástica e musculação há seis anos

AS INDICAÇÕES



DANÇA

■ **MUSCULAÇÃO** – Esse exercício mantém o indivíduo ativo e previne a perda da massa muscular. No caso das pessoas com mais de 60 anos, é importante fazer séries com pesos mais leves.

■ **PILATES** – Trabalha força, flexibilidade, postura e equilíbrio. É um exercício monitorado por fisioterapeutas e não é aeróbico. Pode ser complementado com uma caminhada na esteira.



MUSCULAÇÃO

■ **DANÇA** – Além da pessoa estar em movimento e se divertir, ao mesmo tempo, a dança sociabiliza e tem função terapêutica.

■ **HIDROGINÁSTICA** – Tem a vantagem de trabalhar sem impacto por não ter a ação da gravidade. É ideal para quem tem problemas ortopédicos ou excesso de peso.



CAMINHADA

■ **CAMINHADA** – É um exercício que pode ser feito de graça. Além do contato com a natureza e com o sol, a pessoa pode caminhar sozinha ou acompanhada. O ideal é que se caminhe regularmente, pelo menos três vezes por semana.

Fonte: Cláudia Barone, professora de Educação Física e coordenadora técnica da Academia Health Center.

Massagem contra estresse de motoristas

Os motoristas, cobradores e fiscais que atuam no Sistema Transcol vão contar com atendimentos de saúde para aliviar o estresse, a partir da segunda quinzena de novembro. Entre os serviços, massagem e alongamentos para relaxar.

O atendimento será feito através de dois ônibus itinerantes que irão circular pelos terminais fora do horário de pico, de segunda a sexta-feira. Os ônibus itinerantes ficarão pela manhã em um terminal e à tarde em outro. Todos os terminais serão visitados pelo menos duas vezes por semana.

O programa Linha da Saúde é uma iniciativa do Sindicato das Empresas de Transporte Metropolitano da Grande Vitória (GVBus) e foi lançado na manhã de ontem, na sede da entidade.

O objetivo, segundo a presidente do GVBus, Simone Chieppe Moura, é diminuir o estresse, aliviando tensões e dores mus-

culares e oferecendo orientações gerais sobre cuidados com o corpo no dia-a-dia.

“Esse projeto não vai tratar doenças, vai promover a saúde, contribuindo para a melhora da qualidade de vida dos profissionais no trabalho”, disse Simone.

Para realizar o atendimento, cada ônibus itinerante contará com um terapeuta ocupacional e um fisioterapeuta.

O programa será realizado em parceria o PHS Sistema de Saúde, que vai custear o trabalho dos profissionais envolvidos no projeto.

O presidente do Sindicato dos Rodoviários (Sindirodoviários), Edson Bastos, afirmou que a categoria ficou satisfeita com a iniciativa.

“Tudo que é criado para o bem da categoria, nós vemos como positivo. Este atendimento pode ajudar a impedir que os profissionais tenham problemas maiores de saúde”, frisou.

PROGRAMAÇÃO PARA OS IDOSOS

PREFEITURA DE VITÓRIA

Mostra Cultural dos Idosos

- Data – Hoje
- Local – Estação Porto
- Horário – 14 horas
- Atrações – Teatro, tango, dança das flores, telejornal/encenação

Espectáculo Teatral – Contação de Histórias

- Atrações – Espectáculo “As Três Marias” – Grupo Encanta Conto
- Data – 23 de outubro
- Local – Estação Porto
- Horário – 14 horas (duração de 50 minutos)

Baile da Terceira Idade

- Atrações – Desfile e Coquetel Dançante com banda Black Set
- Data – 30 de outubro

- Local – Estação Porto
- Horário – 14 horas
- Público – Idosos e idosas dos grupos e dos Centros de Convivência e demais interessados

PREFEITURA DA SERRA

Olimpíadas da Terceira Idade

- Data – Hoje
- Horário – 7h30
- Local – Ginásio de Esportes de Barcelona
- Modalidades – Marcha atlética (feminino e masculino), vôlei adaptado (equipe)
- Atrações – Desfile das equipes com a presença da banda marcial da Escola Municipal de Serra Dourada I; distribuição de camisetas e lanche; entrega das medalhas das competições

PREFEITURA DE VILA VELHA

II Seminário Municipal de Políticas para a Pessoa Idosa

- Data – 20 de outubro
- Horário – 14 horas
- Local – Teatro do Sesi, Jardim da Penha
- Tema – “A Arte de Cuidar”
- Palestrante – Professora Célia Caldas

EMESCAM

Seminário Promoção da Saúde da Pessoa Idosa

- Data – 17 de outubro
- Horário – 14 horas
- Palestrante – Juarez Elisiário, do Programa Dedo de Prosa – Rede Vida

Fonte: Locais citados