

A importância da atividade física para a **terceira idade**

Unimed 
Curitiba

I N F O R M A T I V O
F E V E R E I R O • 2 0 2 3



Índice

01

- Introdução

02

- Exercícios físicos na terceira idade: como começar?

03

- Quais são os benefícios para idosos que praticam atividades físicas regularmente?

04

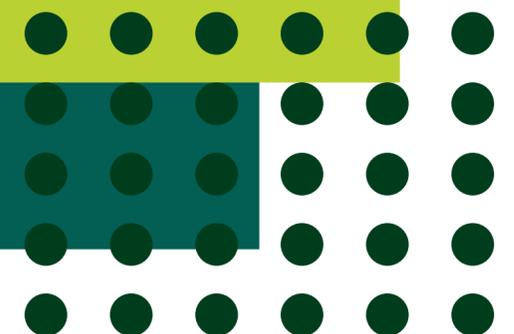
- A atividade física também ajuda nas relações sociais!

05

- Quais são as atividades físicas mais indicadas para os idosos?

06

- Programa Mais Vida Unimed Curitiba



01 Introdução

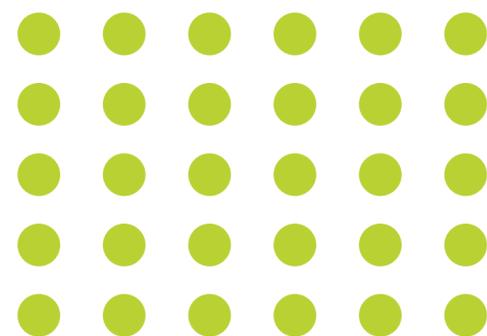


O brasileiro está vivendo mais. A expectativa de vida no Brasil chegou a 77 anos, de acordo com pesquisas realizadas em 2021 pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), e o maior desafio das atuais gerações é alcançar a terceira idade com qualidade de vida. Porque, para viver muito, é preciso viver bem! Uma série de hábitos positivos pode colaborar para ser um idoso mais saudável, e um deles é a prática regular de atividades físicas.

Movimentar o corpo pode auxiliar na prevenção ou tratamento de males como depressão, diabetes, osteoporose e doenças cardíacas, além de contribuir para a melhora na qualidade de vida. Na terceira idade, em especial, quando a mobilidade e a força muscular ficam comprometidas, praticar exercícios ajuda a melhorar a resistência física e a disposição para atividades do dia a dia, além de gerar mais confiança e independência. E vale lembrar que os benefícios não são apenas físicos, mas também psicológicos e sociais, uma vez que também podem influenciar na autoestima do idoso.

02 Exercícios físicos na terceira idade: como começar?

Nunca é tarde para começar a mexer o corpo e usufruir dos benefícios dos exercícios físicos. Mas, caso você ainda não seja adepto da prática, primeiramente, é preciso fazer uma avaliação médica. Depois de passar por esse procedimento, já com um atestado médico e sua ficha de anamnese (um tipo de entrevista feita pelo médico para conhecer o paciente) preenchida, o paciente poderá fazer uma aula experimental para ver se aquela atividade atende à sua necessidade e está adequada à sua capacidade física.



03

Quais são os benefícios para idosos que praticam atividades físicas regularmente?

Os exercícios são fundamentais para o idoso que quer se manter saudável. Conheça a seguir alguns dos benefícios:



- **Ajuda no controle de doenças crônicas, entre elas diabetes e hipertensão arterial**
- **Traz mais disposição**
- **Melhora o humor**
- **Diminui a insônia**
- **Aumenta a longevidade**
- **Reduz os sintomas da depressão**
- **Previne doenças**
- **Dentre outros.**

A boa notícia é que não precisa de horas para ter bons resultados, 30 a 40 minutos de exercícios físicos de 3 a 4 vezes por semana já é o suficiente para você se incluir em um grupo de idosos que ficam cada vez mais distantes de varizes, derrame cerebral, osteoporose, ansiedade, doenças cardíacas, obesidade, dentre outros problemas de saúde.

04

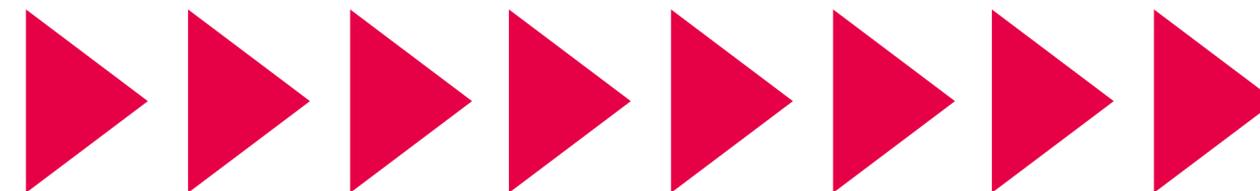
A atividade física também ajuda nas relações sociais!



Os exercícios para idosos melhoram também a sociabilidade e a capacidade de fazer amigos e conviver harmoniosamente em grupo. Geralmente, a atividade física para idosos é feita em grupos, justamente para criar aproximação e interação dos membros e deixar a prática mais divertida. Por isso, é bem comum os idosos fazerem amigos nos grupos de musculação, caminhada ou hidroginástica. Assim, aqueles que praticam esporte tendem a criar novos ciclos sociais baseados na saúde e em uma vida com um novo sentido, com mais felicidade. Segundo o IBGE, pelo menos 9 milhões de idosos no Brasil praticam regularmente atividade física.

E são diversas as modalidades procuradas por quem está interessado em exercícios para idosos.

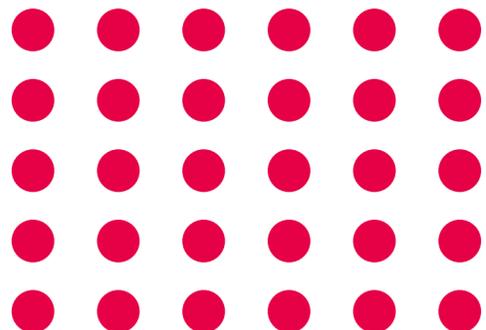
Em primeiro lugar está a caminhada, extremamente prática e fácil de praticar. No entanto, já é bastante comum encontrar idosos que frequentam regularmente a academia para fazer musculação. A seguir, vamos saber mais sobre as atividades mais indicadas para a terceira idade!



05

Quais são as atividades físicas mais indicadas para os idosos?

São muitas as opções de atividades sugeridas para a terceira idade, mas elas devem ser escolhidas junto a um médico especialista que irá avaliar a capacidade física de cada idoso e assim recomendar aquela que fará mais sentido.



Caminhada

As caminhadas promovem convívio social, fortalecem os músculos e as articulações, e melhoram o ritmo cardíaco. Durante a caminhada, é importante manter as costas e os ombros eretos, usar tênis confortáveis, com amortecimento, e manter sempre o mesmo ritmo, que deve ser um pouco acelerado, diferente do ritmo que se caminha normalmente. A Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG) recomenda caminhada entre 30 minutos e uma hora por dia.

Natação

A natação é um dos melhores exercícios para a terceira idade porque ajuda a alongar e fortalecer os músculos e articulações do corpo, sem que ocorram lesões ou sem que se provoque um grande impacto nas articulações. A natação ainda ajuda a aliviar as dores causadas pela artrite, evitar a perda óssea e diminuir o risco de doenças como diabetes ou hipertensão, por exemplo.



Hidroginástica

Na hidroginástica, todos os músculos do corpo são exercitados e a água favorece o relaxamento das articulações, aliviando as dores e desenvolvendo a força e resistência do corpo. Além disso, a hidroginástica melhora o ritmo cardíaco e a saúde dos pulmões.

Pilates

O pilates ajuda a estimular a circulação sanguínea e aumenta a flexibilidade e a força, favorecendo a coordenação dos movimentos. Além disso, também ajuda a melhorar a postura e a aliviar o estresse.

Alongamentos

Os alongamentos, além de melhorarem a flexibilidade e a circulação sanguínea, melhoram também a amplitude dos movimentos, favorecendo a realização das atividades de vida diária, como arrumar a casa ou cozinhar. Além disso, os exercícios de alongamento ajudam a diminuir a rigidez das articulações e dos músculos e a evitar o aparecimento de lesões.

Musculação

A musculação ajuda a aumentar a força muscular, o desempenho físico geral e ainda contribui para o alívio de dores crônicas, como a artrite.



06

Programa Mais Vida Unimed Curitiba

Aquela imagem da senhorinha na cadeira de balanço fazendo tricô ficou no passado. Cada vez mais ativas, as pessoas que entram na terceira idade buscam por atividades que mantenham a mente e o corpo em movimento. Sempre atenta às mudanças sociais, a Unimed Curitiba oferece aos seus beneficiários o programa Mais Vida, que reúne uma equipe de profissionais capacitados para ajudar os idosos a realizarem exercícios físicos e aproveitarem o melhor que eles têm a oferecer.



Requisitos para participar:

60+ Idade igual ou superior a 60 anos

 Atestado médico do ano vigente

 Carteirinha Unimed Curitiba

 RG

Saiba mais em:

www.unimedcuritiba.com.br/mais-vida



**Este conteúdo contou com o apoio da médica Taisa Gonçalves Resende,
cooperada da Unimed Curitiba especialista em Geriatria.**

 unimedcuritiba.com.br

 [@unimedcuritibaoficial](https://www.instagram.com/unimedcuritibaoficial)

 [/UnimedCuritiba](https://www.facebook.com/UnimedCuritiba)

 [/company/unimed-curitiba](https://www.linkedin.com/company/unimed-curitiba)