

Treinamento de Força na Melhor Idade

Alguns autores consideram o sistema nervoso central (SNC) como o sistema biológico mais comprometido no processo de envelhecimento, pois é o responsável pelas sensações, movimentos e funções psíquicas, entre outros; além das funções biológicas internas. O comprometimento do SNC é preocupante pelo fato de não dispor de capacidade reparadora e estar sujeito ao processo de envelhecimento por meio de fatores intrínsecos (genética, sexo, circulação, metabolismo, radicais livres etc.) e extrínsecos (ambiente, sedentarismo, hábitos de vida, como tabagismo, drogas, radiações etc.). Esses fatores acabam exercendo uma ação deletéria no organismo ao longo do tempo.

Os decréscimos do processo intrínseco de envelhecimento podem ser menores do que anteriormente reconhecidos, quando influenciados por hábitos pessoais como dieta, exercício, exposições ambientais e constituição física. Existe a possibilidade de subdividir esta população, com o envelhecimento considerado “normal” em dois subgrupos: o 1º chamado de “bem-sucedido”, no qual os indivíduos têm uma perda mínima em uma função específica e mantêm um padrão fisiológico planamente satisfatório com o avançar dos anos. Este subgrupo representa uma pequena faixa da população, mas que está em franco crescimento. No 2º, chamado de “usual”, os indivíduos tem prejuízos significativos, mas, apesar de não estarem doentes, carregam um grande potencial para manifestar doenças ou incapacidades.

É preciso que se entenda que o envelhecimento por si só não é uma doença, e que a maior parte das pessoas velhas não tem uma saúde debilitada. O envelhecimento está acompanhado de mudanças físicas e, assim, incrementa a possibilidade de desenvolver enfermidades crônicas. A idéia de que tudo piora na velhice é uma imagem negativa e estereotipada.

Na opinião de alguns autores, o que está em jogo na velhice é a autonomia, a capacidade de determinar e executar seus próprios desejos.

A capacidade funcional surge como um novo paradigma de saúde, e passa a ser resultante da interação multidimensional entre saúde física e mental, independência na vida diária, integração social, suporte familiar e independência econômica. O bem-estar ou saúde num sentido amplo seria o resultado do equilíbrio entre as várias dimensões da capacidade funcional do idoso.

A prática de atividade física regular e sistemática aumenta ou mantém a aptidão física da população idosa e tem o potencial de melhorar o bem-estar funcional, sendo que o treinamento de força é o meio mais eficaz de aumentar a força e melhorar a condição funcional do idoso.

Fonte: SANDOR, Balsamo. SIMÃO, Roberto. Treinamento de Força: para osteoporose, fibromialgia, diabetes tipo 2, artrite reumatóide e envelhecimento. São Paulo: Phorte, 2005.