

Bom conselho: corra, idoso, corra!

Atletas com mais de 60 anos sentem menos dores da idade, são mais bem dispostos e têm coração melhor

ALINE MUSTAFA
alinem@diariosp.com.br

► Chegar aos 70, 80 anos com boa saúde e sem as dores próprias da idade é um desafio possível. Uma pesquisa do Hospital das Clínicas (HC), iniciada há dez anos, mostra que são perceptíveis as diferenças entre idosos esportistas e quem não faz exercício físico algum.

A equipe médica acompanha um grupo de 60 atletas com mais de 60 anos e compara seus exames com os de idosos sedentários. Os resultados indicam que a corrida traz benefícios cardiocirculatórios ao primeiro grupo. Ou seja, os idosos esportistas têm um coração melhor e menos chances de sofrer com doenças circulatórias.

Dores nos joelhos, tornozelos e quadril também são mais frequentes em quem não pratica exercícios. "Percebemos que a caminhada oferece uma melhor



A caminhada oferece proteção aos idosos e diminui as dores"

LUIZ EUGÊNIO LEME - Coordenador da pesquisa do Hospital das Clínicas

proteção aos idosos. Ela diminui a dor, mas não a artrose (doença reumática ligada ao envelhecimento das articulações)", diz o geriatra Luiz Eugênio Garcez Leme, coordenador da pesquisa.

O estudo não detectou melhora de doenças como diabetes, uma vez que não foi possível fazer uma comparação, já que quando a pesquisa começou, os idosos já eram corredores.

Os pesquisadores selecionaram idosos que já eram atletas e participavam de maratonas. Os maratonistas não treinam junto com a equipe médica, apenas se

submetem a avaliações periódicas — que incluem exames de sangue, densitometria óssea (que mede a densidade dos ossos) e também de força muscular.

Porém, os benefícios da corrida não são para qualquer idoso. Antes de mais nada, é preciso recorrer à orientação médica para saber se o esporte é ou não indicado para cada pessoa. "A atividade física muito intensa pode piorar dores na coluna e problemas cardíacos como a angina e também a hipertensão. Não é saudável simplesmente sair correndo por aí", orienta Luiz Eugênio Leme.

SAIBA MAIS +

Chinês de 87 anos é um dos adeptos

O chinês Lau Yuen Tang, de 87 anos, é prova de que correr faz bem. Ele venceu a corrida de São Silvestre na sua categoria em três anos seguidos — de 2002 a 2004 — e terminou o percurso de 15 quilômetros em 1 hora e 5 minutos em 2004. "Entre todos os 18 mil corredores da prova, fiquei em 1.100º lugar", contou. Lau, que faz parte da pesquisa do HC, corre há pelo menos 40 anos. Todos os dias, ele acorda às 5h30 e dedica duas horas ao esporte. "Faço pelo bem da saúde. Na minha idade a maioria nem levanta mais do sofá", diz. Ele geralmente pratica o exercício sozinho. "Cada um tem seu ritmo, é difícil de acompanhar", justifica. A rotina, porém, foi, por hora, prejudicada devido a uma cirurgia para retirada da apêndice. A recomendação médica foi para que ele diminuísse o ritmo. "Mas nunca tive doenças e nem dores. Sinto meu corpo leve", conta o atleta idoso.

Atividades previnem até Alzheimer

► Como explica a neurologista Valéria Bahia, do Hospital Samaritano, a corrida, como outras atividades físicas, melhora a oxigenação e a irrigação do sangue no corpo todo, inclusive no cérebro. "Por causa disso, indiretamente, a corrida também protege o cérebro de doenças vasculares como Acidente Vascular Cerebral (AVC) e derrames", afirma a neurologista.

Exercícios físicos são bons aliados ainda na prevenção de doenças degenerativas, como o mal de Alzheimer. "Existem inclusive estudos que apontam menor incidência de demência devido às atividades físicas", conta Valéria. Pesquisas indicam ainda que atividades de impacto são indicadas como um complemento ao tratamento de osteoporose, uma degeneração óssea.

Segundo o ginecologista Roney Signorini, do Hospital Pérola Byington, não há um consenso sobre os benefícios dos exercícios. "Sabemos que manter os ossos sob ação do impacto os protegeria. Mas quem sofre de perda da massa óssea não a recupera como antes", explica. Por isso, segundo ele, os exercícios físicos são mais recomendados para prevenir e não tratar.