

Passear pela vizinhança, cuidar do jardim ou brincar ao ar livre com os netos são atividades cotidianas que podem contribuir mais do que se imagina para a saúde na terceira idade. É o que revela um [estudo de pesquisadores britânicos](#), publicado no início de 2018 pelo British Journal of Sports Medicine, demonstrando a importância da atividade física para idosos.

Segundo os autores do artigo, algumas horas semanais de atividade física já são suficientes para diminuir o risco de morte em pessoas idosas. Bastam 30 minutos diários de atividade de baixa intensidade para reduzir este risco em 17%. Caso seja possível praticar exercícios moderados ou intensos, a redução é ainda maior: de até 33%.

A [prática da atividade física gera benefícios](#) independentemente da idade. Por volta dos 50 anos, ameniza a rigidez arterial. Depois dos 70, reduz o risco de morte em até 70%

São dados fundamentais para reforçar o trabalho de medicina preventiva que vem sendo realizado por muitas operadoras de saúde, inclusive no Brasil. E também para repensar algumas estratégias.

Mais diversidade na atividade física para idosos

Ao promover a atividade física para idosos, sua operadora não precisa se limitar ao “exercício” puro e simples. É claro que organizar caminhadas, grupos de ginástica ou aulas de pilates entre seus beneficiários é muito importante e eficaz na prevenção dos males do envelhecimento.

Contudo, diante dos dados revelados pelos pesquisadores britânicos, vale a pena pensar em outras maneiras de incentivar essa população a se manter ativa na terceira idade.

Organizar campanhas de informação e conscientização sobre os benefícios da atividade física de baixa intensidade pode ser uma boa ideia para estimular essas pessoas a saírem do sedentarismo.

Por que não produzir um material incentivando a jardinagem como “medicina preventiva”, por exemplo? Ou então dando dicas de caminhada específicas para idosos, reforçando o fato de que basta um passeio de meia hora pela vizinhança todos os dias para fazer a pessoa viver mais?

Lembre-se: nem todos os idosos estão aptos a fazer exercícios mais intensos. Portanto, sua operadora deve oferecer alternativas e ideias de atividades leves que possam ser benéficas à saúde (inclusive mental) dos beneficiários da terceira idade.

O importante é não ficar parado!

Atividade física não tem idade para começar

Até mesmo quem passou boa parte da vida com hábitos sedentários ainda tem tempo de reverter os prejuízos à saúde. Basta adotar um estilo de vida mais ativo para reduzir riscos de doenças cardiovasculares.

Apesar dos benefícios comprovados das atividades de baixa intensidade, se a pessoa tiver condições físicas para fazer exercícios mais vigorosos vale a pena incentivá-la a deixar o sedentarismo de lado e começar uma prática regular.

[Outra pesquisa](#), publicada pela revista da Associação Americana do Coração, mostrou que pessoas com idade entre 45 e 64 anos que faziam regularmente exercícios aeróbicos supervisionados melhoraram a oxigenação do sangue e apresentaram rigidez arterial duas vezes menor do que outras na mesma faixa etária que se mantinham sedentárias ou fizeram atividades menos vigorosas.

Ao longo de dois anos, o estudo acompanhou 53 adultos saudáveis mas pouco ativos, que foram divididos aleatoriamente em dois grupos: um participou de sessões de ioga, equilíbrio ou manejo do peso, enquanto o outro foi inserido em um programa de atividades aeróbicas regulares de média a alta intensidade, de quatro a cinco vezes por semana.

De acordo com o Dr. Benjamin D. Levine, médico responsável pelo estudo, o compromisso com os exercícios regulares foi tão efetivo para prevenir o envelhecimento cardíaco dos sedentários quanto a prática de exercícios extremos por atletas de elite.

Segundo ele, as atividades praticadas pelos voluntários na pesquisa equivalem a sessões de uma hora de caminhada, ciclismo, corrida, tênis e dança quatro vezes por semana, ou a um treino semanal de intensidade alta e intervalado com três de atividade moderada.

Promovendo a atividade física na terceira idade

O aumento da longevidade é uma tendência mundial, inclusive nos países em desenvolvimento como o Brasil. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a expectativa de vida em todo o mundo aumentou cinco anos entre 2000 e 2015.

Com o [envelhecimento da população](#), torna-se cada vez mais necessário para os gestores de saúde traçar estratégias que permitam a essas pessoas viverem uma velhice saudável e produtiva.

Promover a prática regular de atividade física para idosos, independente da sua intensidade, é uma das iniciativas mais eficazes para atingir esse objetivo.

Então não perca tempo!

Ofereça alternativas e opções para que seus beneficiários da terceira idade se sintam motivados a sair do sedentarismo. Isso se reverterá em mais qualidade de vida para estas pessoas e [menos custos para sua operadora](#).

Para saber mais sobre estratégias de medicina preventiva voltada ao público da terceira idade, confira o e-book que preparamos sobre o projeto Idoso Bem Cuidado. Trata-se de uma iniciativa da Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS), cujas diretrizes podem servir de inspiração para sua operadora melhorar os serviços prestados aos idosos.

[Clique aqui e confira:](#)

Fonte: [Previva](#), em 02.03.2018.