

# ENVELHECIMENTO



# PILATES REALMENTE AJUDA NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO?

E você sabe da importância da prática regular? Uma metodologia que conquistou varias gerações!!

# O AUTOR



- Sou formado em Fisioterapia pela faculdade Unipinhal no ano de 2005 e Pósgraduado em Fisioterapia Musculoesquelética com ênfase em Terapia Manual pela faculdade Metrocamp no ano de 2009.
- Possuo Certificação Internacional de RPG (Reeducação Postural Global) e de Terapia Manual. Formação completa em Pilates Clínico Terapêutico e Funcional.
- Formação em Coaching e sócio proprietário do Instituto Fisiolife onde atuo com o método de Prevenção e Reabilitação das mais diversas patologias incluindo principalmente lesões de coluna e joelho associado a metodologia de técnicas do Coaching e Criador do Programa Cuidando de sua Coluna.





# INTRODUÇÃO



Todos os seres vivos começam o processo de envelhecimento a partir do nascimento e, para nós humanos não é diferente.

Ao longo dos anos a população idosa vem crescendo em todo o mundo, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) o número de pessoas com mais de 60 anos deverá crescer muito mais rápido até o ano de 2050 e no Brasil ela quase triplicará de 12,5% para 30% e seremos considerados uma “nação envelhecida”.

O envelhecimento é um processo natural que faz com que o corpo apresente mudanças anatômicas e funcionais.

Pensando nisso, viemos desvendar alguns mitos sobre o envelhecimento. Pois mesmo que seja um processo inevitável, não pode ser e nem deve ser um sofrimento.

Ao contrário do que muitos pensam, mesmo com a perda de algumas capacidades funcionais do corpo, o processo de envelhecimento pode ser levado de maneira saudável física e mentalmente.

Por isso, cada vez mais especialistas prescrevem atividades físicas como a melhor opção para um envelhecimento cheio de saúde. E como a melhor opção dentre as atividades, vem o Pilates para idosos que une todos os benefícios que as atividades podem trazer para o corpo do idoso.

Nesse sentido, o Método Pilates possibilita maior integração do indivíduo trabalhando o corpo sob uma perspectiva global, melhorando a postura, desenvolvendo a estabilidade corporal, coordenação, equilíbrio, força, e flexibilidade, capacidades necessárias para que esses indivíduos tenham uma velhice mais saudável e independente.



# PROCESSO DE ENVELHECIMENTO



Por mais que surjam fórmulas que prometam retardar os efeitos do tempo, todos os seres começam o seu processo de envelhecimento a partir do nascimento.

O processo de maturidade da formação orgânica vai até os 25 anos e após uma estabilização de aproximadamente 10 anos, os órgãos e tecidos musculares começam a perder as cerca de 1% das reservas funcionais ao ano.

Assim, nos idosos os órgãos e tecidos trabalham com apenas 60% da função, já que o cérebro dos 20 aos 80 anos perde 20% de massa, mas isso não interfere na qualidade de vida de ninguém se não estiver doente.

O envelhecimento é um processo natural que faz com que o corpo humano gradativamente com o avanço da idade apresente mudanças anatômicas e funcionais.

A medida que essas mudanças vão aumentando com o passar do tempo, ocorre uma redução na capacidade funcional e conseqüentemente uma maior dificuldade na execução das atividades da vida diária (AVDs).

São diversas as conseqüências do envelhecimento para o corpo, entre elas temos a perda da capacidade funcional que afeta as habilidades físicas e mentais. O que afeta diretamente a realização das atividades rotineiras.

Além disso, o envelhecimento traz com ele o aumento das chances de desenvolver doenças crônicas como diabetes, hipertensão, osteoporose, dentre outras.

Abaixo temos a lista das principais doenças que afetam os idosos.

Essas doenças podem causar, além dos sintomas próprios, a perda da independência e autonomia, para resumir, a capacidade de se cuidar. Atividades rotineiras como trocar de roupa ou tomar banho, podem se tornar mais difíceis a medida que passa o tempo.

O envelhecimento também contribui para a redução da massa muscular, que altera diretamente o equilíbrio e coordenação. Além do envelhecimento do sistema nervoso, que afeta o reflexo e diminui a velocidade da realização das atividades.

Infelizmente, além de todos os problemas citados, muitos outros problemas assolam os idosos com o passar dos anos como:



Diminuição da coordenação



Perda da percepção corporal



Amplitude de movimento reduzida



Perda da flexibilidade



Diminuição da circulação



Lentidão reflexa



Diminuição da capacidade pulmonar

Outro dado importante relacionado ao envelhecimento é que 15% dos idosos são atingidos pela depressão, sendo 2% com depressão grave.

Mas não precisa se preocupar, uma das formas mais eficazes de combater esse mal é a prática de exercícios físicos. Principalmente em grupos ou com pelo menos mais uma pessoa, para que um estimule o outro de alguma forma.





# MUDANÇA NO CORPO DURANTE O ENVELHECIMENTO



O envelhecimento é um processo biológico o qual todos vamos passar um dia. Ele é um processo progressivo que vai ocasionando diversas alterações no corpo. Alterações essas que podem ser funcionais, psicológicas ou biológicas. E irão fazer com que seja mais difícil para o corpo se adequar ao meio ambiente.

São diversas as consequências do envelhecimento para o corpo, entre elas temos a perda da capacidade funcional que afeta as habilidades físicas e mentais. O que afeta diretamente a realização das atividades rotineiras.

Além disso, o envelhecimento traz com ele o aumento das chances de desenvolver doenças crônicas como diabetes, hipertensão, osteoporose, dentre outras. Abaixo temos a lista das principais doenças que afetam os idosos.



# PRINCIPAIS PATOLOGIAS NA TERCEIRA IDADE

- 1 **INFARTO E ANGINA**
- 2 **AVC**
- 3 **DIABETES MELITUS**
- 4 **ENFIZEMA PULMONAR**
- 5 **MAL DE ALZHEIMER**
- 6 **PERDA DE AUDIÇÃO**
- 7 **DOENÇAS CARDÍACAS HIPERTENSIVAS**
- 8 **PNEUMONIA**
- 9 **OSTEOPOROSE**
- 10 **CATARATA**





## COMO PROMOVER O ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL



Como acabamos de ver, o processo de envelhecimento por mais que seja natural do corpo humano, traz um grande impacto para o corpo nos mais diversos aspectos.

Porém cada um pode escolher como deseja vivenciar esse processo. Dizemos isso pois, pode ser uma opção de cada um envelhecer de forma ativa e saudável, com boas condições de saúde. Os idosos que desejam envelhecer de maneira saudável tem mais chances de manter sua autonomia nas atividades e sua independência

É isso mesmo, a prática de exercícios físicos aumenta a capacidade funcional do corpo, melhora a força muscular, o equilíbrio dentre outros diversos benefícios.

Além disso, se prática de atividade física for realizada ao longo da vida, de maneira regular, constante e moderada ela além de ajudar fisicamente, irá manter a mente ocupada e ágil.

E dentre a grande variedade de atividades físicas, a mais adequada para essa faixa etária são as de baixo a médio intensidade, com baixo impacto e longa duração. Entre alguns exemplos temos as caminhadas, natação, hidroginástica, Pilates, dentre outras...

Mas qual a melhor para a terceira idade? Com certeza é o Método Pilates, pois ele consegue unir todos os benefícios que as atividades físicas podem propiciar individualmente. Além de integrar o corpo e a mente.

A boa velhice é considerada como o coroamento de uma vida virtuosa, mas o estilo de vida, a genética e as condições sócio econômicas e culturais podem impor restrições ao alcance de tal resultado.

O corpo humano é como uma máquina, e quando não utilizada e nem lubrificada com o passar do tempo vai se danificando, enferrujando, e ficando cada vez mais difícil fazer com que se mova e funcione, já que acaba se deteriorando.

É muito importante considerar a importância do exercício físico em uma idade em que as faculdades tendem a declinar e necessitam de manutenção da função para a conservação ativa de todos os sistemas nervoso, muscular, osteoarticular entre todos os outros.

Os idosos estão sendo informados sobre os valores e os benefícios trazidos pela prática da atividade física e os mesmos estão conscientizados que os movimentos usados para a terceira idade não é o mesmo utilizado para crianças e adultos.

Com uma atividade física adequada, as articulações ganham a capacidade de movimentar-se da maneira que merecem, os músculos e os ligamentos são reforçados e a capacidade de oxigenação do pulmão é aumentada, fazendo com que a fadiga demore mais tempo para ocorrer.

A prática de atividade física regular ajuda a preservar a força muscular, a facilidade de movimentação e o equilíbrio do corpo; favorece também a circulação sanguínea, controle de peso, a oxigenação dos tecidos, a fixação do cálcio nos ossos, além da melhora na autoestima, no humor, na disposição geral e nos relacionamentos sociais.

Esta prática também auxilia na manutenção dos níveis normais de pressão arterial, da glicose e do colesterol ruim (LDL) do sangue e um aumento do colesterol bom (HDL).

Com uma melhor forma física o idoso irá desfrutar melhor do dia a dia e acumulará energia suficiente para gastar em outras atividades prazerosas.

O corpo humano é um instrumento que permite que a pessoa se desloque, relacione, se expresse intervenha em seu meio de vida, então é necessário dedicar-lhe um tempo e cuidá-lo sempre em qualquer idade.

Pode-se dizer que adotar um estilo de vida ativo é investir na manutenção da autonomia de movimentos, na redução dos níveis de ansiedade, controle de estresse e na ampliação das relações sociais, fatores indispensáveis à qualidade de vida da pessoa idosa.





**COMO ISSO É POSSIVEL?**



**PRATIQUE EXERCÍCIOS FÍSICOS**



# PILATES UM GRANDE ALIADO NA TERCEIRA IDADE



# HISTÓRIA DO PILATES



O Alemão Joseph Pilates (1880-1967) criou um método revolucionário de se exercitar, com base em uma série de técnicas ocidentais e orientais, integrando corpo e mente que no início denominou como Contrologia, e que mais tarde foi chamado de Método Pilates.

O Método começou a se tornar mais conhecido mundialmente, sendo praticado não só por aqueles que necessitam manter a boa forma, mas por pessoas que se preocupam em viver de maneira saudável. O Pilates oferece exercícios que podem ser praticados por pessoas de qualquer idade independente das condições físicas





# BENEFÍCIOS DO MÉTODO PILATES



A técnica promove harmonia e equilíbrio corporal para todas as idades, condicionando o corpo através dos exercícios no solo e em aparelhos.

Por ser um método que tem como princípios básicos a respiração, a concentração, o controle, a centralização, a precisão e a fluidez de movimento, torna-se um sistema de exercícios que possibilita maior integração do indivíduo no seu dia a dia, trabalhando o corpo como um todo.

Joseph considerou a área abdominal em conjunto com os músculos profundos da coluna, como “casa de força” (powerhouse) que é o centro de todo movimento: quanto mais forte a casa de força, mais eficiente e poderoso será o movimento.

Esse centro de força é formado pelos músculos abdominais (reto do abdômen, oblíquos externos e internos e transversos abdominais) que trabalham junto com os músculos extensores da coluna (os mais importantes são o quadrado lombar e os multifídios) e o assoalho pélvico também é incluso devido a forma que este arranjo de músculos profundos abdominais tem, e sua localização na parte de baixo da pélvis.

O assoalho pélvico consiste de músculos utilizados para controlar o fluxo de urina e fezes, além de sustentar as vísceras na cavidade abdominal.

Durante o envelhecimento é muito importante fortalecer estes músculos pois neste período a incontinência urinária e fecal é muito frequente e o Pilates trabalha o corpo como um todo, possibilitando maior integração do indivíduo no seu dia a dia, sendo assim é uma boa alternativa na prática de atividade física e na reabilitação de idosos.

Além de corrigir postura e realinhar a musculatura, os benefícios para essa população são muitos como:

Nessa fase da vida existem diversas limitações em atividades simples diárias que dificultam a vida do idoso. E com a prática de Pilates para idosos, essas atividades simples como levantar da cama, caminhar, descer escadas, pegar coisas no armário, abaixar, irão ser realizadas de forma cada vez mais fácil, tranquila e sem dores. É preciso frisar que essa autonomia funcional para esse público é, sem dúvidas, muito importante. Pois ajuda o idoso a aumentar sua autoestima, uma vez que ele consegue fazer coisas sem ajuda ou depender de ninguém. E essa independência é um pré-requisito para ajudar a manter a mente saudável também.

## Confira a seguir os inúmeros benefícios do método

<b>1</b>	<b>Ganho de Força</b>	<b>14</b>	<b>Aumento da Autoestima</b>
<b>2</b>	<b>Aumento da Densidade Óssea</b>	<b>15</b>	<b>Redução de dores</b>
<b>3</b>	<b>Equilíbrio Muscular</b>	<b>16</b>	<b>Proporciona estímulo à melhora do equilíbrio e da propriocepção</b>
<b>4</b>	<b>Consciência Corporal</b>	<b>17</b>	<b>Melhora o condicionamento físico</b>
<b>5</b>	<b>Concentração</b>	<b>18</b>	<b>Corrige a postura</b>
<b>6</b>	<b>Coordenação Motora</b>	<b>19</b>	<b>Alívio da dor</b>
<b>7</b>	<b>Flexibilidade</b>	<b>20</b>	<b>Alivia o Estresse</b>
<b>8</b>	<b>Melhora da Capacidade Respiratória</b>		
<b>9</b>	<b>Alívio de Dores Musculares</b>		
<b>10</b>	<b>Diminuição de Risco de Quedas</b>		
<b>11</b>	<b>Diminuição da Rigidez nas Articulações e Músculos</b>		
<b>12</b>	<b>Melhor Mobilidade</b>		
<b>13</b>	<b>Agilidade</b>		





# CONCLUSÃO



Adotar um estilo de vida ativo significa uma melhor qualidade de vida e melhoria geral da saúde, considerando o aumento significativo da população idosa no mundo e que a maioria dos idosos quase sempre chega à esta fase com declínios e alterações funcionais.

Essas alterações ocorrem naturalmente e são perdas importantes para o bom funcionamento do organismo.

Como o Método Pilates possibilita maior integração do indivíduo trabalhando o corpo como um todo, ocorrerá a manutenção da capacidade funcional e da autonomia física durante o processo de envelhecimento.

Como vimos, a prática de Pilates para idosos é essencial para envelhecer com saúde, não é mesmo?

Então o que você está esperando para levar seu avô ou avó para começar a praticar com você? Tenho certeza que além de adorar eles irão se sentir melhor fisicamente.

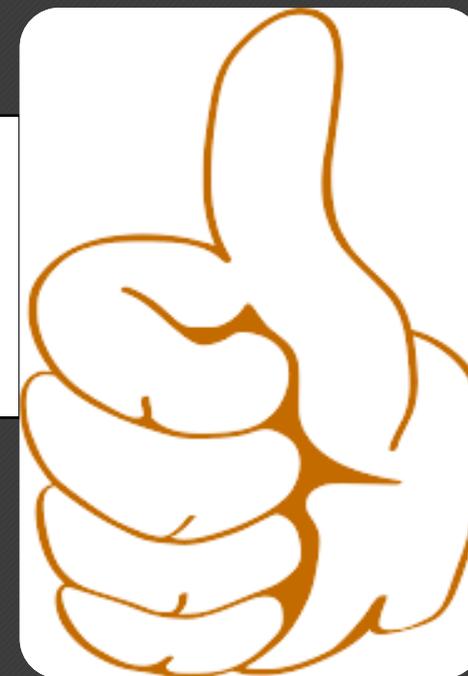
Minimizando sua degeneração e possibilitando uma melhor qualidade de vida, para que os idosos possam ter uma velhice saudável.

E lembre-se: Não é necessário esperar ter algum diagnóstico! É importante que se comece a praticar desde já para ajudar na prevenção e bem-estar nessa idade.

E ai gostou dessa dica? Conta para gente se você já leva seus avós para a aula ou vai começar agora!

# PENSE NISSO E REFLITA!

**Cuide do seu corpo de forma digna e segura. Não deixe para amanhã o que você pode começar neste momento!**





## CONTATOS



- **Site:** [www.institutofisiolife.com.br](http://www.institutofisiolife.com.br)
- **E-mail:** [thiago@institutofisiolife.com.br](mailto:thiago@institutofisiolife.com.br)
- **Instagram:** [@institutofisiolife](https://www.instagram.com/institutofisiolife)
- **Fampage:** [@institutofisiolifemogiguacu](https://www.instagram.com/institutofisiolifemogiguacu)
- **WhatsApp:** (19) 991871033