

Benefícios da Fisioterapia na Terceira Idade

O envelhecimento é um processo comum a todos os seres vivos, responsável por alterações fisiológicas, como por exemplo:

- diminuição da espessura do osso;
- perda da força muscular;
- perda gradual da flexibilidade;
- aumento da rigidez articular com consequente diminuição da amplitude de movimento;
- redução da sensibilidade discriminativa (maior dificuldade em identificar objectos pelo tacto, por exemplo);
- diminuição da sensação da posição dos membros (pernas e braços) e das articulações, o que pode diminuir a coordenação dos movimentos e equilíbrio.

Todo este conjunto de alterações induzem transformações que interferem directamente na funcionalidade da pessoa idosa no seu dia-a-dia, tornando-se mais difícil a execução de actividades como andar, subir e descer escadas e até mesmo o acto de se levantar de uma cadeira ou da cama.

A implementação de estratégias de prevenção, como a prática de actividade física regular e de programas de reabilitação, promove a melhoria funcional e minimiza ou previne o aparecimento de limitações nas actividades diárias.

A Fisioterapia sendo uma ciência que se centra na análise e avaliação do movimento e da postura, com a finalidade primordial de ajudar a atingir a máxima funcionalidade e qualidade de vida (p
no contexto do
valores da sua sociedade) ercepção individual da posição na vida,
sistema cultural e de
, pode prevenir muitas das alterações que surgem durante o processo de envelhecimento implementando programas de reabilitação com exercícios físicos que levem à melhoria

da força muscular, equilíbrio, coordenação, flexibilidade, resistência, saúde mental, controlo motor e função cognitiva, ajudando a prevenir, também, as quedas (a maior causa de incapacidade entre a população idosa).

A actividade física garante a manutenção da capacidade funcional e da autonomia nas últimas décadas de vida. Apesar de o envelhecimento ser um processo natural, este depende em grande parte dos comportamentos e hábitos de vida do indivíduo.

O idoso poderá ter benefícios durante a fase de envelhecimento caso seja social, intelectual e fisicamente activo. Neste sentido, o exercício físico é o mais importante contributo para um envelhecimento saudável, permanecendo activo durante um período mais longo.

Sabe-se que a participação dos idosos em programas de exercício físico regular pode influenciar o processo de envelhecimento nomeadamente na qualidade de vida, expectativa de vida, melhoria das funções orgânicas, garantia de maior independência funcional e efeito benéfico no controlo, tratamento e prevenção, tais como: diabetes, cardiopatias, hipertensão, arteriosclerose, insuficiência venosa, patologias respiratórias, artrose, distúrbios mentais (depressão), artrite e dor crónica.

“Que ao envelhecer permaneça belo...”

Há tantas coisas boas para fazer.

O ouro, as rendas, o marfim e as sedas

Não precisam de ser novos.

E as velhas árvores também curam,

As velhas ruas também têm encanto.

Então, por que não poderei eu, como elas,

Permanecer belo ao envelhecer?”

Fisioterapeuta: Tânia Trigo