

Um estilo de vida sedentário e a falta de uma dose adequada de exercício causam enfraquecimento mecânico dos ossos e aumentam sua suscetibilidade a danos, incluindo fraturas com risco de vida para idosos. Isso porque a falta de exercícios reduz a lubrificação da articulação e promove o desenvolvimento de alterações degenerativas deformando a articulação. O treinamento adequado retarda as mudanças desfavoráveis no sistema motor, melhora a elasticidade dos tecidos periarticulares, afeta a qualidade dos movimentos, permitindo manter a forma e a independência até a velhice.



***Os efeitos da inclusão da atividade física nas atividades diárias de idosos confirmados por especialistas mundiais na saúde do idoso***

Os processos de envelhecimento também afetam os processos de pensamento, a memória, a capacidade de processar informações e a concentração da atenção. O estilo de vida passivo dominante parece ser uma das causas da doença de Alzheimer. Observações científicas mostram que pessoas que se exercitam pelo menos várias vezes por semana têm menos probabilidade de desenvolver a doença de Alzheimer do que aquelas que levam um estilo de vida sedentário e inativo.

É sabido por estudos com pessoas com mais de 60 e 70 anos que a atividade física melhora a memória. Caminhadas vigorosas ou outros tipos de exercícios de oxigenação



contribuem para a melhora dos chamados funções executivas das quais depende a nossa capacidade de adaptação a um ambiente em mudança. Idosos fisicamente ativos obtêm melhores resultados em testes psicológicos, respondem às perguntas com mais precisão e rapidez do que pessoas fisicamente inativas.



É importante ressaltar que o exercício regular aumenta a concentração de neurotransmissores importantes, como dopamina, serotonina e noradrenalina. O aumento dos níveis de dopamina ajuda a melhorar a memória e a capacidade de absorver novas informações. A serotonina melhora a capacidade de receber informações e melhora o humor. A noradrenalina afeta a concentração, a memória e a velocidade de processamento da informação. A concentração de todas essas substâncias aumenta imediatamente após o treinamento.

É por isso que após a atividade física você pode sentir uma melhora na atenção, humor ou calma. O exercício regular em idosos aumenta a massa muscular, melhora a flexibilidade, força e coordenação motora, o que previne não só a osteoporose, mas também a já referida sarcopenia.

