

# 'Malhar' é permitido mesmo depois dos 60

Levantar pesos já não é apenas privilégio de jovens saudáveis e atléticos. Exercícios específicos para os músculos, associados a outras atividades físicas e com acompanhamento médico cuidadoso, pode ser excelente na prevenção de doenças degenerativas em homens e mulheres mais velhos. O conceito é do médico americano Tom Faley, especialista em Medicina do Exercício e PhD em Educação Física pela Universidade da Califórnia, que há mais de dez anos estuda os benefícios da musculação em pessoas com mais de 60 anos.

Faley passou a semana passada no Rio de Janeiro, e falou sobre o assunto em palestra na última quarta-feira, na clínica-academia Clinimex, em Copacabana, uma das poucas no Brasil que trabalha especificamente com idosos, além de obesos e cardiopatas. "Grande parte dos problemas físicos ocorridos na velhice é uma soma do sedentarismo, que domina a vida da maioria das pessoas quando elas ainda estão em boas condições físicas, e da crença geral de que os idosos não devem realizar esforço", diz o especialista.

Segundo Faley, complicações típicas da terceira idade, como a osteoporose pós-menopausa, dores nas costas e reumatismos podem ser comprovadamente evitadas com os exercícios. "Após os 60 anos, uma pessoa normal tende a perder

até 15% das fibras musculares e das ligações destas com o sistema nervoso. É essa perda que ocasiona a falta de mobilidade e acaba acelerando a degeneração global do corpo humano. Um programa de exercícios musculares, bem dosado e com cuidados médicos, pode diminuir em muito tal carência", revela o médico. "Também verificamos que os exercícios podem interromper o processo de perda de massa óssea, causadora da osteoporose, e controlar os níveis de pressão sanguínea."

**Caminhada** — O conceito divulgado por Faley ainda é bastante novo. Mesmo nos Estados Unidos, apenas 5% da população com mais de 60 anos frequentam clubes de ginástica e musculação. "Ainda é pouco, mas esse número está crescendo", revela o médico. "Há dez anos, receitar levantamento de pesos para uma senhora de 65 anos com problemas do coração era considerado insano. Hoje, já podemos ver pessoas de até 90 anos, que se submeteram a cirurgias de ponte de safena, fazendo musculação em muitas academias nos EUA", diz.

Faley faz questão de frisar, porém, que a musculação não é aconselhada como único exercício. "No caso de não haver tempo para misturar os pesos com outra atividade, a melhor opção continua sendo a caminhada, o exercício mais saudável para qualquer pessoa, em todas as idades", aconselha.