

Envelhecimento ativo - uma nova perspectiva alinhada aos Pilates

Envelhecer ativamente, segundo a OMS (Organização Mundial de Saúde), é otimizar as oportunidades de saúde, participar e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida; medida que as pessoas ficam mais velhas. As pessoas podem participar da vida de forma plena, independentemente de sua condição socioeconômica.

O objetivo do Active Aging - Envelhecimento Ativo - é aumentar a expectativa de uma vida saudável e a qualidade de vida para todas as pessoas que estão envelhecendo, inclusive as que são frágeis, fisicamente incapacitadas e que requerem cuidados especiais. Manter a autonomia e a independência durante o processo de envelhecimento é a sua principal meta do programa.

A filosofia do Active Aging é a de que podemos mudar a forma como envelhecemos, ao nos mantermos ativos e máximo possível em todas as esferas da vida: física, espiritual, emocional, intelectual, profissional e social. Ela caminha lado a lado com os princípios do Pilates: saúde integral do corpo, compromisso com o corpo todo e respiração. Envelhecer dentro dessas dimensões operacionais de bem-estar nos mantém envolvidos, alertas e capazes de desfrutar de uma vida produtiva.

A atividade física regular ajuda a manter a função cognitiva, além de reduzir substancialmente os riscos de doenças coronárias, derrame, diabetes e câncer de colo, além dos sintomas de depressão e ansiedade, por estar relacionada com a diminuição de hospitalizações, de visitas médicas e de medicamentos. Comprometer-se com uma breve atividade física diária pode produzir resultados muito positivos, incluindo melhoras dramáticas e bastante duradouras de humor.

Aumento da expectativa de vida

O aumento do número de anos de vida da população é o grande triunfo da humanidade e também um dos maiores desafios que enfrenta. Em todo o mundo, a proporção de pessoas com 60 anos ou mais está crescendo mais rapidamente do que a de qualquer outra faixa etária. A idade cronológica, no entanto, não é o grande definidor do envelhecimento. A juventude e a saúde devem ser analisadas com base em uma perspectiva mais ampla, incluindo nível de atividade, independência e participação na sociedade. O termo "saúde" refere-se ao bem-estar físico, mental e social.

Até 2025, segundo a OMS, o Brasil será o sexto país do mundo em número de idosos. A expectativa média de vida também aumentou. Como podemos ajudar as pessoas a permanecerem independentes e ativas; medida que envelhecem?

As medidas para ajudar as pessoas a se manterem saudáveis e ativas são hoje emergenciais para o futuro da humanidade, uma vez que esse envelhecimento global intensifica a pressão social e econômica em todo o mundo.

Esse tema faz parte das discussões promovidas pela OMS, que vem incentivando a busca de informações para a formulação de programas que promovam um envelhecimento saudável e ativo. Esses programas devem ser baseados nas necessidades, preferências e habilidades de todos, incluindo "os mais velhos".

A prevenção de quedas vem tornando-se uma das áreas prioritárias para os governos por serem as quedas a causa principal de lesões que levam a hospitalização e morte de pessoas na faixa etária de 65 ou mais.

A mudança demográfica demanda serviços de prevenção que reduzam ou eliminem o risco de dano físico e psicológico associados a quedas. Urge oferecer informações a essa população de como manter-se saudável, ativo, independente e sobre os principais pontos.

Por meio dessa perspectiva, podemos vislumbrar o potencial que o Pilates oferece a curto, médio e longo prazo.

Pilates e envelhecimento saudável

O Pilates é um método que equilibra e harmoniza os sistemas corporais, além de desenvolver consciência de si e do outro. O método e seus movimentos e equipamentos promovem o diálogo para o equilíbrio

infanto-juvenil, o desafio para o público masculino, a segurança, a tranquilidade e o acolhimento para o público fisicamente mais frágil e necessitado de cuidados especiais e, finalmente, a delicadeza, a sutileza e a profundidade que atrai os que já percorreram boa parte da famosa jornada do autoconhecimento.

O método contribui para o fortalecimento dos ossos e da musculatura e também refina o controle motor, otimizando o sistema de equilíbrio do corpo. Ele assim minimiza a incidência de quedas e auxilia no tratamento e na prevenção da osteoporose.

Quanto mais cedo for praticado, maior será sua capacidade de contribuir. É preciso estimular as crianças desde cedo ao movimento para que conquistem seus 18 ou 20 anos os 98% da massa óssea que atingirão em toda a sua vida. Dessa idade até os 30 anos, mais ou menos, constroem os 2% restantes e, a partir daí, podem apenas manter ou perder.

As pessoas mais velhas, em especial, encontram no Pilates um espaço seguro e eficiente para a exploração e a restauração de movimentos que nunca antes julgariam capazes de executar. Ele promove uma grande mudança de paradigma, pois as pessoas descobrem que podem mover-se com prazer, sem medo e sem dores. Outro atrativo para essa faixa etária é o ambiente de concentração que o método Pilates facilita.

Pilates é também um método de movimento com movimentos que tem um ambiente extremamente seguro, no qual se pode simular e, conseqüentemente, treinar e refinar funções cotidianas (como tomar banho, comer, usar o banheiro, caminhar, fazer compras, subir escadas, realizar atividades domésticas). Essas funções são indispensáveis para uma população em processo de envelhecimento, que precisa fortalecer conceitos de autonomia, independência, qualidade de vida e expectativa de vida saudável. Esses conceitos incorporam de uma maneira complexa não apenas a física de uma pessoa como também seu estado psicológico, suas relações sociais, suas crenças e sua relação com o ambiente.

Aumento da expectativa de vida

O aumento do número de anos de vida da população é o grande triunfo da humanidade e também um dos maiores desafios que enfrenta. Em todo o mundo, a proporção de pessoas com 60 anos ou mais está crescendo mais rapidamente do que a de qualquer outra faixa etária. A idade cronológica, no entanto, não é o grande definidor do envelhecimento. A juventude e a saúde devem ser analisadas com base em uma perspectiva mais ampla, incluindo nível de atividade, independência e participação na sociedade. O termo "saúde" refere-se ao bem-estar físico, mental e social.

Até 2025, segundo a OMS, o Brasil será o sexto país do mundo em número de idosos. A expectativa média de vida também aumentou. Como podemos ajudar as pessoas a permanecerem independentes e ativas à medida que envelhecem?

As medidas para ajudar as pessoas a se manterem saudáveis e ativas hoje emergenciais para o futuro da humanidade, uma vez que esse envelhecimento global intensifica a pressão social e econômica em todo o mundo.

Esse tema faz parte das discussões promovidas pela OMS, que vem incentivando a busca de informações para a formulação de programas que promovam um envelhecimento saudável e ativo. Esses programas devem ser baseados nas necessidades, preferências e habilidades de todos, incluindo "os mais velhos".

A prevenção de quedas vem tornando-se uma das áreas prioritárias para os governos por serem as quedas a causa principal de lesões que levam à hospitalização e à morte de pessoas na faixa etária de 65 ou mais.

A mudança demográfica demanda serviços de prevenção que reduzam ou eliminem o risco de danos físicos e psicológicos associados a quedas. Urge oferecer informações a essa população de como manter-se saudável, ativo, independente e sobre os principais pontos.

Por meio dessa perspectiva, podemos vislumbrar o potencial que o Pilates oferece a curto, médio e longo prazo. O método pode minimizar a incidência de quedas e auxiliar no tratamento e na prevenção da osteoporose.

Sobre o Autor

MAIS INFORMAÇÕES COM A ASSESSORIA DE IMPRENSA

Meiriele Duarte dos Santos:

+55-11-3585-0140

meiriele@deaimpresa.com.br

www.physiopilates.com

Source: <http://www.artigo1.com>