

# **Idosos**

## **Saúde Mental e Física**

**Alexandre Reisswitz da Luz**

## **Apresentação**

**Este trabalho visa conscientizar os idosos em geral, sobre a importância da atividade física durante toda sua vida.**

**Passamos o passo a passo de todas as atividades físicas que o idoso pode fazer os exames que detectam as doenças osteo metabólicas e a sarcopenia.**

**Criei um protocolo de exercícios para os idosos realizarem em casa de duas a três vezes por semana.**

**Para finalizar gostaria de agradecer a todos os meus pacientes idosos, pois sem eles esse trabalho nunca teria despertado o meu interesse por esse assunto, sempre falo “O mundo está envelhecendo, então vamos envelhecer com qualidade”.**

**O autor**

## Sumário

<b>Capítulo I – Introdução -----</b>	<b>5</b>
<b>Capítulo II – Planilha de Atividade física -----</b>	<b>6</b>
<b>II.1. Software de avaliação morfológica --</b>	<b>7</b>
<b>II.2. Exames de Densitometria óssea é mais preciso que o IMC (índice de massa corpórea) na avaliação de massa e gordura -----</b>	<b>9</b>
<b>Capítulo III – Depois dos resultados -----</b>	<b>14</b>
<b>III.1. Atividades X Graus -----</b>	<b>15</b>
<b>III.2. Relação das atividades -----</b>	<b>16</b>
<b>Capítulo IV - Relação das atividades Físicas direcionadas aos idosos -----</b>	<b>16</b>
<b>IV.1. Hidroterapia -----</b>	<b>16</b>
<b>IV.2. Escola do idoso -----</b>	<b>18</b>
<b>IV.3. Pilates para a terceira idade-----</b>	<b>19</b>
<b>IV.4. Musculação terapêutica -----</b>	<b>21</b>
<b>Capitulo V – Sarcopenia -----</b>	<b>24</b>

<b>V.1. O mundo está envelhecendo -----</b>	<b>26</b>
<b>V.2. Conclusão -----</b>	<b>32</b>
<b>Capítulo VI - Osteoporose e outras doenças osteometabólicas no idoso -----</b>	<b>36</b>
<b>VI.1. Ação do envelhecimento na massa     óssea -----</b>	<b>38</b>
<b>VI.2. Fatores de risco para perdas ósseas e     fraturas patológicas no idoso -----</b>	<b>41</b>
<b>VI.3. Fatores que contribuem para perda     óssea -----</b>	<b>42</b>
<b>VI.4. Diagnóstico e avaliação clínica do     paciente idoso com OP -----</b>	<b>42</b>
<b>Capítulo VII – Doenças metabólicas X Sarcopenia X exercícios físicos -----</b>	<b>47</b>
<b>VII.1. Os melhores exercícios para quem tem osteoporose -----</b>	<b>48</b>

**VII.2. Efeitos dos exercícios sobre os ossos - ---49**

**Capítulo VIII – Exercícios com elásticos (thera band)  
para fazer em casa, de forma regular ----- 50**

**VIII.1. Benefícios da atividade física na  
terceira idade ----- 69**

# Capítulo 1

## O Mundo está envelhecendo

**O mundo está envelhecendo rapidamente. Entre as principais preocupações da ONU está o envelhecimento da população mundial, estima-se que o mundo vai atingir um aumento na população com mais de 60 anos nos próximos anos e que vai triplicar nos próximos 40 anos.**

**Há no mundo 893 milhões de pessoas com mais de 60 anos, mas no meio do século este número chegará a 2,4 bilhões de pessoas com mais de 60 anos. Antes, falava-se que a população chegaria rapidamente a 15 bilhões de pessoas, mas hoje sabemos que é provável que a estabilidade chegue antes e que não passemos de 10 bilhões. Pensando na qualidade do envelhecimento, elaboramos programas de exercícios e esclarecemos as lesões que acometem os idosos na sua grande maioria.**

**Queremos reduzir o número de idosos que chegam ao óbito por motivos que possam ser tratados, ou seja, o idoso precisa ter qualidade de vida na sua caminhada. Garantir a qualidade de vida dos idosos.**

## Capítulo II

# Planilha de Avaliação física

### Modelo de informação ao idoso

► **Sua Avaliação Física será:**

Data: \_\_/\_\_/\_\_

Dia da

semana: \_\_/\_\_

Horário: \_\_\_\_\_

Local: \_\_\_\_\_

Duração prevista para a avaliação: \_\_\_\_\_

Realizada

por: \_\_\_\_\_

► **Favor observar as recomendações abaixo:**

1 - Comparecer com **10 minutos** de antecedência;

2 - **Trazer vestuário apropriado** para a prática de exercícios: tênis, bermuda, camiseta, agasalho; por baixo da roupa, sunga/biquíni ou similar (duas peças) para a realização das avaliações antropométricas e de composição corporal (evite passar cremes e óleos na pele);

3 - Se possível **dormir 6 a 8 horas** na noite anterior aos testes;

4 - Evite **refeições pesadas** nas duas horas que antecedem aos exames;

5 - **Evite fumar** nas duas horas que antecedem os testes;

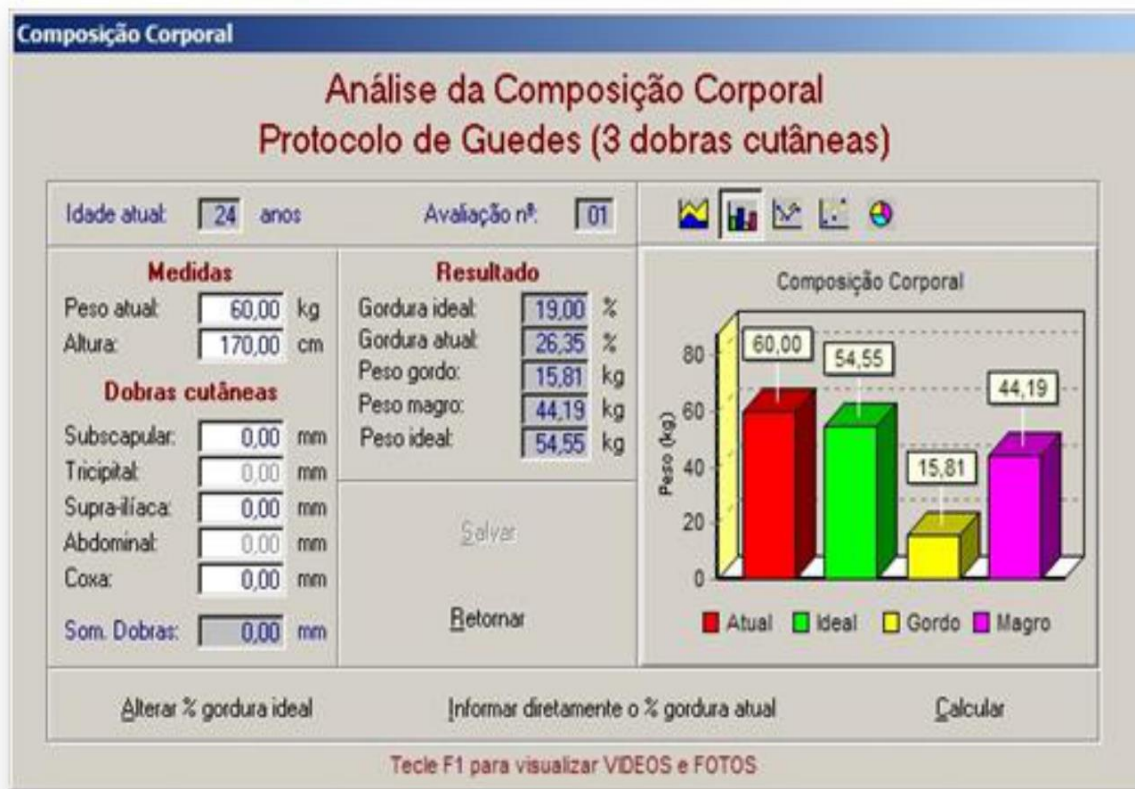
6 - Evite beber **bebidas alcoólicas** na véspera e no dia da avaliação;

7 - **Não pratique exercícios físicos;**

**8 - AVISAR SOBRE ALTERAÇÕES EM SEU QUADRO DE SAÚDE** (doenças, cirurgias, tonteados, febre, dor de cabeça, dor no peito, indisposições ...);

**9 - AVISAR SOBRE MEDICAÇÕES E SUPLEMENTOS ALIMENTARES EM USO.**

**As avaliações ficarão arquivadas dentro de um software de avaliação morfológica.**



**Guia Perimetria**      **Perimetria completa**

Visualizando avaliação de [Giovanni Lobo] em 22/04/2008

Parâmetros iniciais | Composição corporal | **Perimetria** | Somatotipia | Postura | Considerações | Anamnese

**Sub-guia medidas**

**Perímetros (cm)**

Braço relaxado(0)		Braço contraído(1)		Antebraço (2)		Tórax (3)		Tórax inspirado(4)		Tórax expirado(5)		Pescoco (7)		Ombros (6)	
Dx.	Esq.	Dx.	Esq.	Dx.	Esq.	Medida		Medida		Medida		Medida		Medida	
33	35	40	42	15	15,5	70		80		65		40		120	
Abdômen (0)		Cintura (1)		Quadril (2)		Coxa proximal (3)		Coxa medial (4)		Coxa distal (5)		Panturrilha (6)		Envergadura (7)	
Medida		Medida		Medida		Dx.	Esq.	Dx.	Esq.	Dx.	Esq.	Dx.	Esq.	Medida	
66		55		70		30	31	33	31	22	24	15	16	170	

**Dicas**

**Tórax Inspiratório**  
(ao final de uma inspiração máxima);

**Protocolo:**

- Homens - com o avaliado em PO, colocar a fita num plano horizontal, passando sobre os mamilos;
- Mulheres - com o avaliado em PO, colocar a fita num plano horizontal, passando por baixo das linhas axilares.

**Demonstração**

PROTÓCOLO

Seleção de Protocolo:  Automática  Anterior  Manual

Protocolo Selecionado: Guader (3DC)

**PESO E ALTURA**

Peso (kg): 73

Estatura (m): 1,74

**DOBRAS CUTÂNEAS:**

	MEQD	MEQD	MÉDIA
Abdominal	14,8	14,8	14,8
Tricipital	8,8		8,8
Supra-Iliaca	11,2		11,2
Subescapular			
Da Coxa			
Anter. Medial			
Posterior			

SOMA: 34,8

**CIRCUNFERÊNCIAS:**

	DE	ESQ.
Cintura	123	
Tórax	111	
Cintura	88	
Abdômen	91	
Quadril	99	
Braço	34	34
Braço Contraído	35	35
Coxa	62	63
Panturrilha	39	40

**COMPOSIÇÃO CORPORAL:**

Valores Ideais: Peso Ideal: 75 % Ideal Gord: 9

Valores Obtidos: IMC: 24,1 Classif: Eutrófico

Gord Absoluta: 8,8 Percent Gordura: 12,1

Massa Magra: 63,2 Percent Gordura: 13,4

Cintura/Gord: 0,29 Classif: Alto

Metas: Peso a Perder: -2,0 M Magra Ganhar: 0,1

Gordura Perder: 3,1

**ATRIBUTOS DO CLIENTE:**

Idade: 36 anos

Sexo: Masculino

Altura: 1,74 m

**PESO GORDURA MASSA MAGRA**

■ Peso ■ Gordura ■ Massa Magra

■ Ideal ■ Perder ■ Ganhar

■ Gordura Perder ■ Massa Magra Ganhar

% Gordura=13,4 - Percentil= 37,0 - Abaixo média

CALCULAR CANCELAR CONFIRMAR