

depoimento

PROJETO GUGU

A importância do exercício físico para o idoso

Carlos Augusto Bittencourt Silva*

O Projeto Gugu começou em 10 de abril de 1995, na Praia de Icaraí, com 32 participantes, depois de uma palestra que fiz na Univerti (Universidade da terceira idade) sobre "Longevidade Saudável", em que destaquei a importância dos exercícios físicos para retardar as consequências do envelhecimento. Algumas assistentes me procuraram e relataram as dificuldades que os idosos encontravam para freqüentar aulas de ginástica nas academias. Combinamos, então, fazer um encontro diário na Praia de Icaraí, onde eu daria uma aula para elas. E foi assim que começou, sem maiores pretensões, o Projeto Gugu.

Hoje são mais de 3000 pessoas, distribuídas em 33 núcleos espalhados por toda Niterói. A aceitação que o projeto teve foi muito maior do que eu esperava e mostrou, claramente, que faltava na cidade um empreendimento desta natureza. O que me surpreendeu, na verdade, foi o quanto ele me ensinou em relação às necessidades dos idosos e como, quando elas são atendidas, trazem benefícios relevantes para a melhoria de suas vidas.

Inicialmente, o idoso, que passa a fazer exercícios diários, aeróbicos, de flexibilidade, dançantes, animados por uma música marcante, sob a direção e animação de professores treinados e competentes, melhora bastante sua condição física e passa a caminhar com maior desenvoltura, mais firmeza e mais segurança. Sua resistência melhora e sua atividade física aumenta, facilitando seu desempenho diário.

É importante frisar que a idade é um fator relativo. Senhoras de mais de 90 anos fazem ginástica junto com as outras, dentro de sua capacidade física, sem nenhum problema. Os grupos têm as mais variadas faixas etárias e cada uma faz dentro de suas possibilidades, com muito bons resultados.

Que o exercício físico é o ideal para que o idoso fique em forma é um fato que ninguém contesta, mas o que mais me surpreendeu, foi a melhoria do psiquismo e sociabilidade que todos tiveram.

O idoso que fica em casa, acaba isolado, sem pessoas da mesma idade para conversar, trocar opiniões, falar de recordações e isto faz falta para um contato social eficiente. No projeto, eles fazem novas amizades, com gente da mesma idade ou não, acham interesses em comum, fazem passeios juntos, gozam, reunidos, das mesmas alegrias das festas, dos bailes e o idoso passa a ter os seus próprios assuntos para contar aos parentes. Deixa de ser uma pessoa que só escuta, passa a falar também.

O isolamento é um dos piores problemas das pessoas da terceira idade e início de outros, como fases de depressão, perturbações mentais, Alzheimer, demência, etc. A alegria de viver é uma característica das pessoas que freqüentam o projeto com assiduidade. E por quê desta alegria? É que, além da melhoria da sociabilidade, outra coisa aumenta muito, que é a auto-estima e quem tem a auto-estima lá em cima, tem prazer de viver, passa a se admirar mais, a gostar da vida.

As estatísticas estão mostrando que, cada vez mais, aumenta o número de idosos na sociedade e é preciso que eles não sejam um peso morto, dependendo dos outros, e sim, participantes ativos, usufruindo uma vida completa, saudável, mas sem um programa de exercícios físicos, começando o mais cedo possível, isto fica quase impossível.

Cabe aos médicos, como orien-

tadores de sua clientela, incentivar a prática do exercício físico para os seus pacientes, mostrando a eles, de maneira convincente, a importância da ginástica

para a sua saúde. Mas não basta dizer apenas para fazer ginástica, é imprescindível que seja dado ao seu paciente uma indicação do tipo da ginástica, onde fazê-la, quais os cuidados necessários a tomar, e quais os resultados favoráveis que poderá obter. Por exemplo, falar da importância da musculação (os chamados exercícios resistidos) e das corridas para a prevenção e melhoria da osteoporose ou da osteopenia, dos exercícios aeróbicos para aumentar a resistência orgânica, dos exercícios de flexibilidade e alongamentos para tornar as articulações mais flexíveis e com maior amplitude de movimentos, das caminhadas na areia ou em terrenos mais irregulares para manter os reflexos proprioceptivos em forma, já que eles são indispensáveis para o bom equilíbrio do corpo, evitando as quedas.

Outra coisa indispensável ao médico é uma atuação firme em combater o sobrepeso e a obesidade. Cada dia aumenta o número de pacientes com esses problemas e o médico, qualquer que seja sua especialidade, tem que chamar a atenção para isso, mostrando todos os inconvenientes que podem trazer para a saúde deles, animando-os a fazer exercícios físicos, mostrando as vantagens e dizendo dos perigos que a gordura representa para a nossa saúde. Só a dieta, na maioria das vezes, não é suficiente para se conseguir o peso ideal. Há a necessidade de se aumentar o gasto calórico para ajudar na perda do peso. Quando a pessoa adquire o gosto pelos exercícios físicos, e os melhores exercícios para o emagrecimento e conservação do peso são as corridas e a musculação, fica muito mais fácil manter a forma adquirida.

Os médicos precisam assumir o papel importante que têm na sociedade de liderarem tudo aquilo que tem relação com a sua profissão e educarem aqueles que esperam deles uma atuação firme e competente em defesa da saúde.

O Projeto Gugu está, por toda Niterói, à disposição dos colegas para atender todos os seus clientes que precisarem fazer exercícios físicos, de graça, prometendo-lhes dar alegria, disposição e uma qualidade de vida melhor.

* Médico ortopedista responsável pelo Projeto Gugu