

## ENVELHEÇA BEM, COM O CORPO QUE VOCÊ TEM!

Nélio Alfano Moura  
Professor de Educação Física

Publicado na Revista Interesportes, 1999

Ao longo das três últimas décadas, tem sido verificado em todo o mundo ocidental um fenômeno que passou a ser chamado de *envelhecimento populacional*. Mudanças nas relações sociais, a emancipação da mulher e sua inclusão definitiva no mercado de trabalho, melhor compreensão e aplicação de métodos de planejamento familiar e de controle da natalidade, entre outros fatores, contribuem para uma redução do número de filhos por casal. Isso tem sido observado também nos países em desenvolvimento, e a redução das taxas de mortalidade infantil nesses países não compensa a redução no número de nascimentos. Por outro lado, melhoras significativas em saneamento básico, acesso aos cuidados elementares com saúde e campanhas de vacinação têm contribuído para aumentar a expectativa de vida do homem moderno. Avanços na medicina curativa, com novos exames que permitem diagnósticos cada vez mais precoces e precisos, novas drogas e melhores procedimentos cirúrgicos são outros fatores que permitem uma maior longevidade. Dessa maneira, temos hoje uma média de idade significativamente maior do que tínhamos há trinta anos, e é cada vez maior o número de indivíduos na terceira idade em nossa população.

Se essa realidade é motivo de comemoração, ela desperta, ao mesmo tempo, diversas preocupações. A maior de todas relaciona-se à qualidade de vida desses indivíduos que viverão mais. A partir dos 30 anos (sim, 30 anos !!) já tem início o processo de envelhecimento, com uma diminuição progressiva de todos os indicadores funcionais. É a partir dessa idade que as chamadas doenças crônico-degenerativas podem começar a se manifestar. A atividade física é um importante aliado na prevenção de tais doenças, principais responsáveis pela queda da qualidade de vida que acompanha o envelhecimento. Surge, então, um novo conceito: o da *idade funcional*. Pouco importa sua idade cronológica, mas sim a “idade” relativa a indicadores funcionais – expressa, portanto, em função de seu desempenho. Indivíduos extremamente sedentários, fumantes e que se alimentam mal poderão ter, aos 35 anos de idade, uma idade funcional de 50 anos. Por outro lado, pessoas que se mantiveram ativas durante toda a vida, que cultivem bons hábitos alimentares e se mantenham afastadas de vícios, podem ter, aos 50 anos, uma idade funcional de 35. Qual dos dois teria o direito de dizer que é jovem?

A boa notícia é que – não importa quando – desde que você comece a praticar atividade física e efetivamente mude seus hábitos, é possível abandonar a curva dos sedentários (onde sua idade funcional aumenta a uma velocidade espantosa, a ponto de deixá-lo absolutamente dependente por muitos anos no final da vida) e passar para a curva dos indivíduos ativos, onde sua queda funcional se dá de maneira muito mais amena, lhe possibilitando desfrutar melhor dos anos adicionais que lhe forem concedidos pela medicina moderna. O exercício físico parece ser o verdadeiro tônico da juventude, pois mesmo com o passar dos anos, pode torná-lo *funcionalmente* mais jovem!