

# Força muscular de idosos diminui quanto maior a exposição à TV



Quanto mais tempo passam em frente da televisão, menos **força muscular os idosos têm nas pernas**. Essa é a conclusão de uma pesquisa da Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo, em parceria com o Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul (Celafiscs).

O levantamento levou em conta dados de 159 pessoas de 54 a 92 anos que vivem em instituições para idosos da cidade de São Caetano do Sul. O grupo, cuja média de idade é de 74 anos, participa de um programa de atividades físicas oferecido pelo Celafiscs.

Os resultados são preocupantes: **cada idoso passa em média 433 minutos diários em frente à televisão, o que equivale a mais de 7 horas diante do aparelho**. Além disso, eles andam em média 1.422 passos por dia, menos de um terço do que seria recomendado para essa idade.

Um cálculo que dividiu os participantes em dois grupos iguais - os que assistem à TV por mais tempo e os que assistem à TV por menos tempo - concluiu que o grupo que passou mais tempo no sofá **apresentou capacidade muscular dos membros inferiores 26% inferior ao outro grupo**.

Durante uma semana, todos os idosos usaram um **pedômetro**, equipamento que mede a quantidade de passos dados ao longo do dia. Além disso, foram submetidos a testes de aptidão física e capacidade funcional.

Os testes incluíram a medida da força muscular, do equilíbrio, da flexibilidade e da agilidade. O objetivo foi determinar até que ponto os idosos conseguem realizar suas atividades cotidianas de maneira independente: como sentar e levantar, esticar o braço para pegar um objeto posicionado no alto ou agachar-se para pegar um objeto no chão.

Segundo o professor de educação física Timóteo Leandro de Araújo, pesquisador do Celafiscs, os idosos analisados praticam atividades físicas por apenas 13 minutos diários, contrariando a recomendação que é de no mínimo 30 minutos. "Tirando o tempo em que passam dormindo, eles ficam 96% do dia em atividades motoras de intensidade leve ou sedentária", diz Araújo.

Ele lembra que o grupo analisado ainda tinha a "vantagem" de participar de um programa de atividades físicas três vezes por semana, caso contrário, o resultado teria sido ainda mais preocupante.

Para o especialista, é importante estimular uma mudança no cotidiano dos idosos, com mais desafios motores. "Assim que se levantam e tomam café, vão direto para a sala e não saem mais. Muitas vezes, acabam ficando muito tempo porque não conseguem mais se levantar do sofá sem ajuda, é sempre um trabalho".

### **EXERCÍCIOS EM FRENTE À TV**

Para os idosos que não abrem mão da TV, uma alternativa é aproveitar o tempo da programação para fazer algumas atividades físicas leves. Segundo Araújo, é possível fazer exercícios de equilíbrio e força na sala de casa, no caso de o idoso não poder frequentar uma instituição especializada.

De acordo com o especialista, para aprimorar o equilíbrio, o idoso pode ficar em pé ao lado da parede e dobrar um dos joelhos formando um “quatro”, com o calcanhar atrás do joelho, encostando o pé à parede caso seja preciso. Apoiando as mãos no braço do sofá, recomenda-se fazer uma série de oito agachamentos. Outro exercício possível é ficar nas pontas dos pés e, em seguida, apoiar-se nos calcanhares, fazendo um balanço.

**Fonte: G1**