

# Consequências do envelhecimento para o sistema locomotor

Ft- Divulgação

MARIA VANESSA DOS SANTOS

O envelhecimento é um processo natural que, infelizmente, ocorre com todos os seres vivos, inclusive com o ser humano. Com o avanço da idade, diversos problemas surgem em nosso corpo, e a parte mais prejudicada é o sistema locomotor.

O sistema locomotor é formado pelo sistema muscular, sistema esquelético e pelas articulações. Seu papel fundamental é garantir que o corpo movimente-se. Com o decorrer dos anos, os componentes desse importante sistema sofrem alterações e, conseqüentemente, a capacidade de locomoção vai diminuindo.

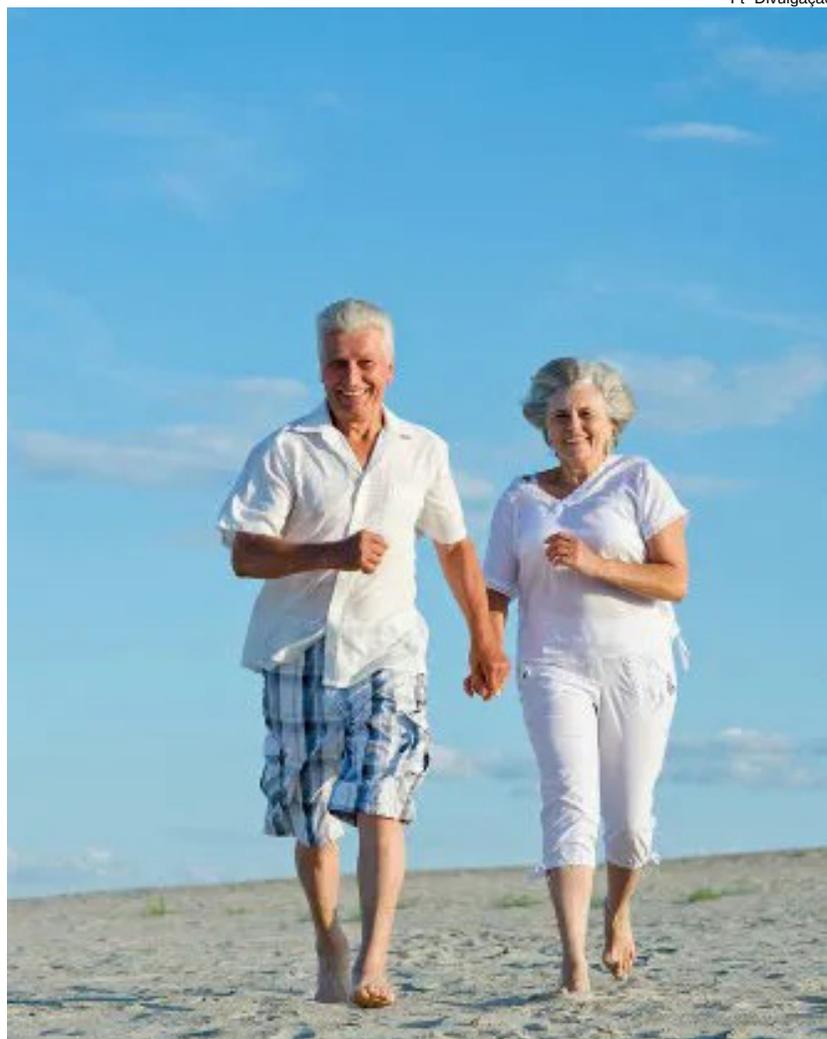
Músculos- Os músculos, com o avanço da idade,

vão diminuindo sua massa e perdendo, com isso, a sua força. Alguns estudos indicam que, por volta dos 60 anos, é verificada uma diminuição da força máxima muscular entre 30% e 40%. Essa perda da força muscular faz com que a capacidade de locomoção do idoso seja afetada, uma vez que ela é fundamental para a capacidade motora.

Apesar da diminuição da massa muscular ocorrer com o avanço da idade, a diminuição do hormônio do crescimento e a falta de atividades físicas também estão relacionadas com o problema. Além disso, a alimentação e outros problemas de saúde podem desencadear essa redução da massa, sendo necessário praticar exercícios físicos e adquirir uma dieta saudável.

Ossos- Os ossos também sofrem com o envelhecimento, sendo muito comum a ocorrência da diminuição da densidade do osso. A perda óssea pode ser leve ou originar quadros mais graves, desencadeando, por exemplo, a osteoporose.

A osteoporose é um problema de saúde que faz com que os ossos tornem-se fracos e quebradiços. Por essa razão, pesso-



Atividades físicas melhoram a coordenação e o equilíbrio e fortalecem as musculatura

as com o problema sofrem lesões sérias até mesmo com pequenos

tombos.

Esse problema ósseo, comum após os 70 anos, pode ser prevenido com algumas atividades simples, como alimentação rica em cálcio, exercícios físicos e a eliminação de maus hábitos para o organismo, como fumar e consumir bebidas alcoólicas exageradamente.

Articulações- Não são somente ossos e músculos que sofrem com o envelhecimento, pois as articulações também apresentam problemas decorrentes da idade. A osteoartrite é a doença articular mais comum em pessoas com idade superior a 65 anos.

**Loterias**



Acumulou - Concurso 2545

**20 23 32 36 39 57**

---



Acumulou - Concurso 6017

**14 16 18 28 35**

---



Acumulou - Concurso 2452

**20 22 25 30 32 39**

**24 26 28 34 48 50**

---



Acumulou - Concurso 1869

**13 18 33 43 44 72 76**

---



Acumulou - Concurso 2400

**10 14 19 28 32 33 36**

**48 49 53 56 60 71 77**

**84 86 90 92 95 99**

**DATAS COMEMORATIVAS**



**Aniversário de Dracena**  
**Dia Mundial da Imaculada Conceição**  
**Dia da Justiça**  
**Dia da Família**

**DATAS COMEMORATIVAS**



**Dia Internacional contra a corrupção**  
**Dia Internacional de Comemoração e Dignidade das Vítimas de genocídio**  
**Dia Internacional da Medicina Veterinária**  
**Dia da Criança Especial**  
**Dia do Fonoaudiólogo**