

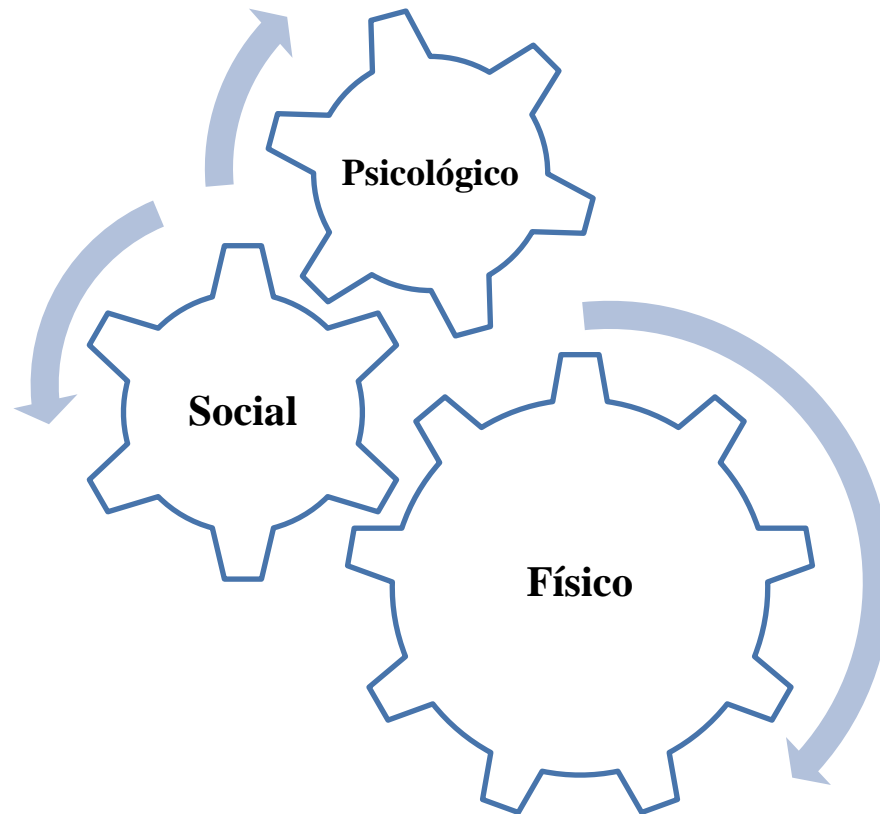


Promoção da Actividade Física nos Idosos

Acção Integrada para um Objectivo Comum

1. Introdução

O envelhecimento é um fenómeno universal, irreversível e inevitável em todos os seres vivos.



2. Tendência Demográfica

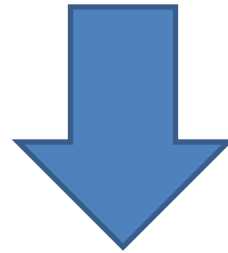


Segundo o instituto nacional de Saúde (**INE**): a população idosa teve um aumento considerável nas últimas décadas, sendo esperado que a mesma duplique até 2050.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (**OMS**) espera-se que, no ano de 2025, mais de 800 milhões de pessoas tenham mais de 65 anos de idade.

Com o aumento da esperança de vida, aumenta a necessidade de alterar comportamentos, visando a preservação da capacidade funcional e da qualidade de vida no idoso.

Actividade Física



É a oportunidade de resgatar esse ser humano, ajudando-o a descobrir uma nova perspectiva de vida e reinseri-lo na sociedade.

Actividade Física Aliada ao Envelhecimento Humano



Oportunidade



De acordo com os dados do Observatório Nacional da Actividade Física do Instituto do Desporto de Portugal, mais de metade da população com 65 ou mais anos (55% dos homens e 72% das mulheres) não é suficientemente activa.

3. Actividade Física como factor Promotor da Saúde



1. Benefícios Físicos

- a) Redução do risco de ocorrência de **Doenças Cardiovasculares**;
- b) Prevenção/Redução da **Hipertensão**;
- c) Papel importante no controlo do excesso de peso e **prevenção da obesidade**;
- d) **Prevenção da Diabetes** do tipo II;
- e) Papel importante nalguns tipos de **cancro**, nomeadamente da mama e intestino;
- f) **Protecção da Saúde Muscular e Esquelética** e redução da ocorrência de osteoporose, bem como de fracturas.



2. Benefícios Psicológicos

- a) Melhoria dos estados de **humor**;
- b) Melhoria e preservação das **funções cognitivas**: aumentando capacidade de raciocínio e memorização;
- c) Técnica de **redução de Stress**;
- d) Reforço das **Auto-Percepções** (auto-estima e auto-conceito);
- e) **Benefícios psicoterapêuticos**, nomeadamente no tratamento da depressão e ansiedade.

3. Benefícios Sociais

- a) Potencializa o **contacto entre indivíduos**;
- b) Reduz o **isolamento**;
- c) Estabelece **relações de cooperação**;
- d) Redução de **comportamentos anti-sociais**.

4. Benefícios Económicos

Os custos para os Governos dos Países Ocidentais, com as doenças crónicas, morte prematura e baixa qualidade de vida, assumem grandes proporções.



✓ Aumentar os níveis de prática de actividade física das populações, pode conduzir a uma **redução destes custos**, devido ao papel fundamental que esta prática tem na **diminuição da ocorrência das doenças físicas e psicológicas** já referidas.

5. Benefícios Ambientais

A prática pode proporcionar uma maior utilização:

- ✓ dos **espaços exteriores**, potencializando a utilização de certas áreas e reabilitação de outras (passeios marítimos, construção de espaços verdes, pistas para ciclistas),
- ✓ **protecção do ambiente** (zonas estritamente pedestres, uso de bicicleta e outros meios de transporte não poluentes) e
- ✓ **o contacto com a natureza.**

Aspectos Práticos da Actividade Física nos Idosos

O programa de exercícios para idosos deve ter como objectivo principal, o aumento da aptidão cardio-respiratória, o desenvolvimento da força muscular, a melhora da flexibilidade e do equilíbrio.

EXERCÍCIO ORGANIZADO

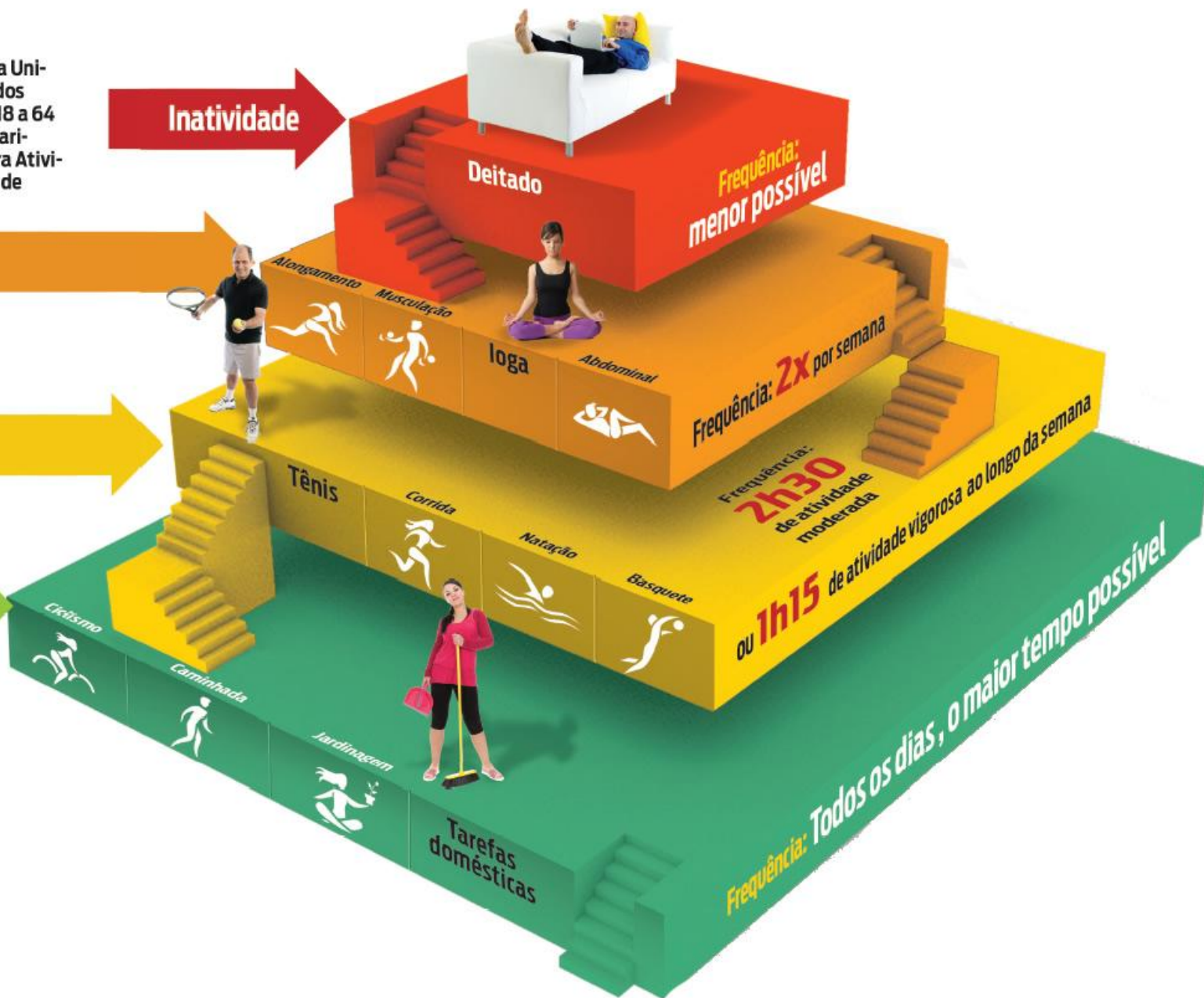
A pirâmide foi desenvolvida pela Universidade de Missouri, nos Estados Unidos, para ajudar pessoas de 18 a 64 anos a se exercitarem com regularidade. Ela segue as Diretrizes para Atividades Físicas do Departamento de Saúde do governo americano

Flexibilidade e força

Para exercícios de força, fazer uma ou duas séries (cada série com oito a 12 repetições). Para os de flexibilidade, realizá-los por dez minutos

Exercícios aeróbicos

Atividades do dia a dia



Tipos de Treino

1. Treino Aeróbio

✓ Caracterizado pelo envolvimento de grandes grupos musculares em actividades dinâmicas que resultam num aumento substancial do gasto energético.



NADAR

CAMINHAR

CORRER

DANÇAR

Tipos de Treino

1. Treino Aeróbio

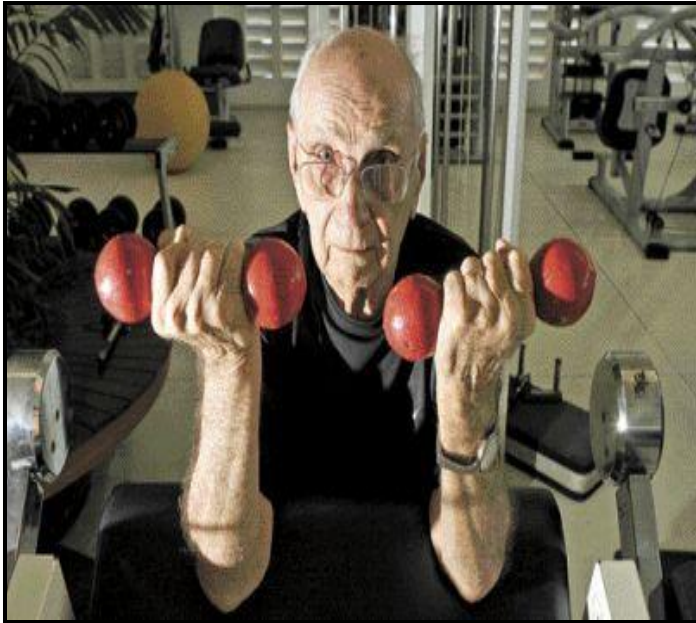
✓ Caracterizado pelo envolvimento de grandes grupos musculares em actividades dinâmicas que resultam num aumento substancial do gasto energético.



CAMINHAR

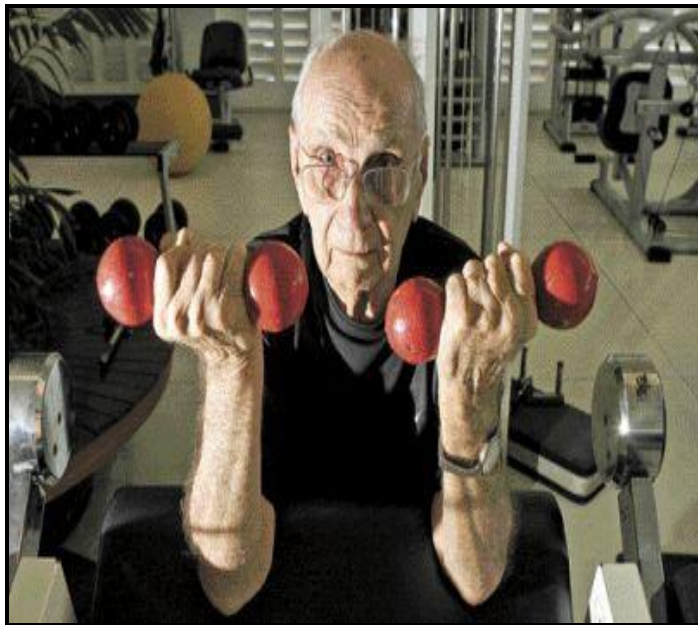
2h e 30 minutos (150 minutos) de intensidade moderada de actividade aeróbia (ex. caminhada rápida) a **cada semana**.

2. Treino de Força



➤ A selecção dos grupos musculares a serem trabalhados deve ser direccionada aos grandes grupos musculares que são importantes nas actividades da vida diária como: glúteo, grande dorsal, abdominais e deltóide.

2.Treino de Força



Actividades de fortalecimento muscular 2 a 3 dias **por semana**.

3. Treino de Flexibilidade



Os exercícios de alongamento são os mais eficientes para melhorar a flexibilidade .

Permitem:

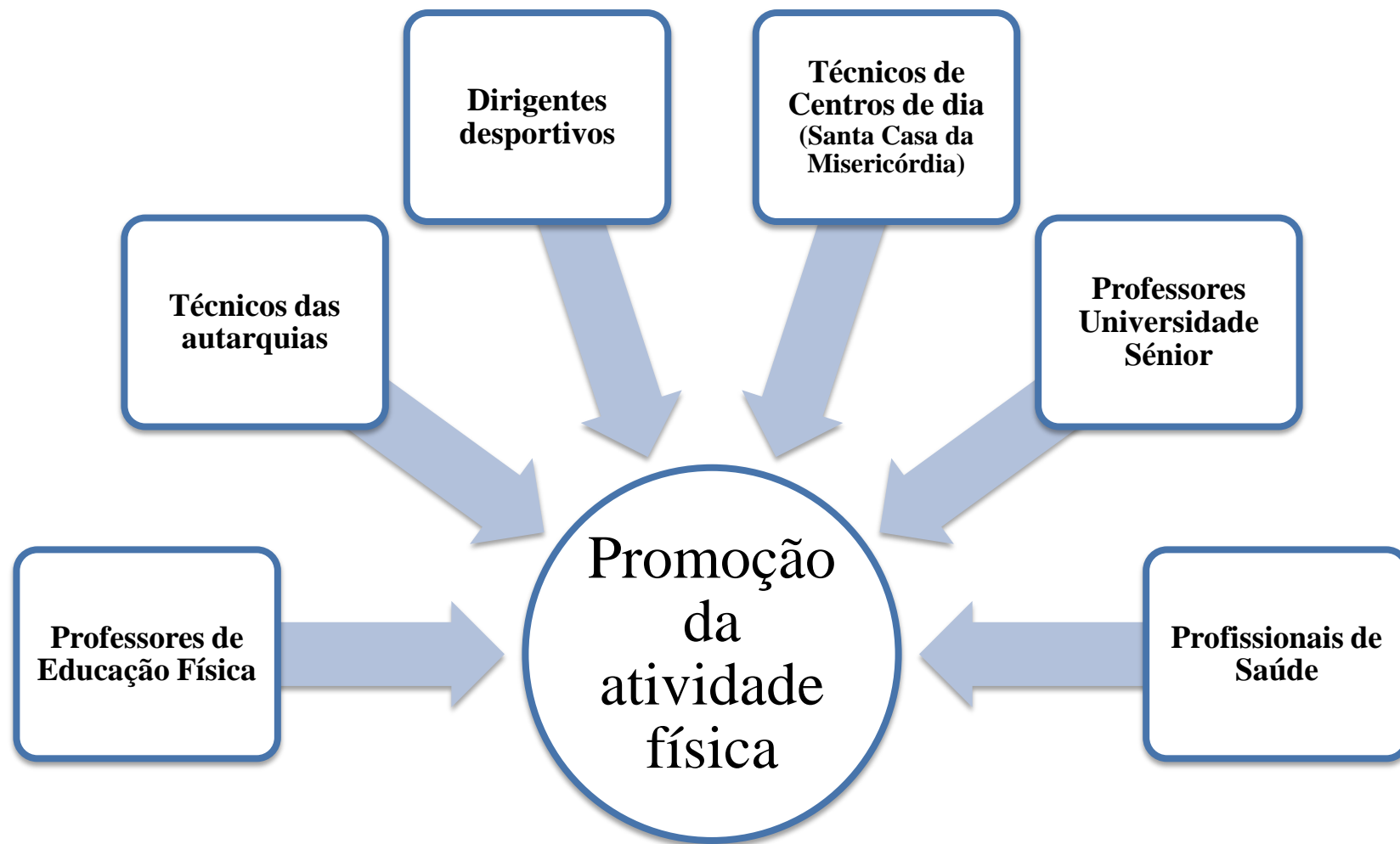
- ✓ Aumento da função e da amplitude de movimentos necessários para a realização de tarefas quotidianas;
- ✓ Diminuição das dores articulares ;
- ✓ Melhoria da performance muscular.

3. Treino de Flexibilidade



Treino de flexibilidade deve ser realizado 2 a 7 dias **por semana.**

Estratégias



“Mantenha-se ativo à sua maneira! Todos os dias e durante toda a vida.

A idade não é um obstáculo.

Comece pouco a pouco e vá aumentando!”



Organização Mundial de Saúde

Bibliografia

- ✓ http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/en/
- ✓ <http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/guidelines/olderadults.html>
- ✓ <http://observatorio.idesporto.pt/index.aspx>
- ✓ http://www.idesporto.pt/DATA/DOCS/PROGRAMAS/Brochura_IDP.pdf
- ✓ WHO, *Health and Development Through Physical Activity and Sport*. 2003, WHO: Geneva.
- ✓ Mazzeo, R.S. and H. Tanaka. *Exercise prescription for the elderly. Current recommendations*. Sports Medicine, 2001. 31: p. 809-818.
- ✓ DGS, Direcção-Geral da Saúde (2001). “*Quem ? Eu? Exercício?*” *Exercícios sem riscos para lá dos sessenta* (Autocuidados na saúde e na doença “Guia para pessoas idosas Vol.9). Lisboa: Direcção Geral da Saúde.
- ✓ Ribeiro, O., Paúl, C., (2012). *Manual de Envelhecimento Activo* (pp.13-43).Lisboa: LIDEL.