

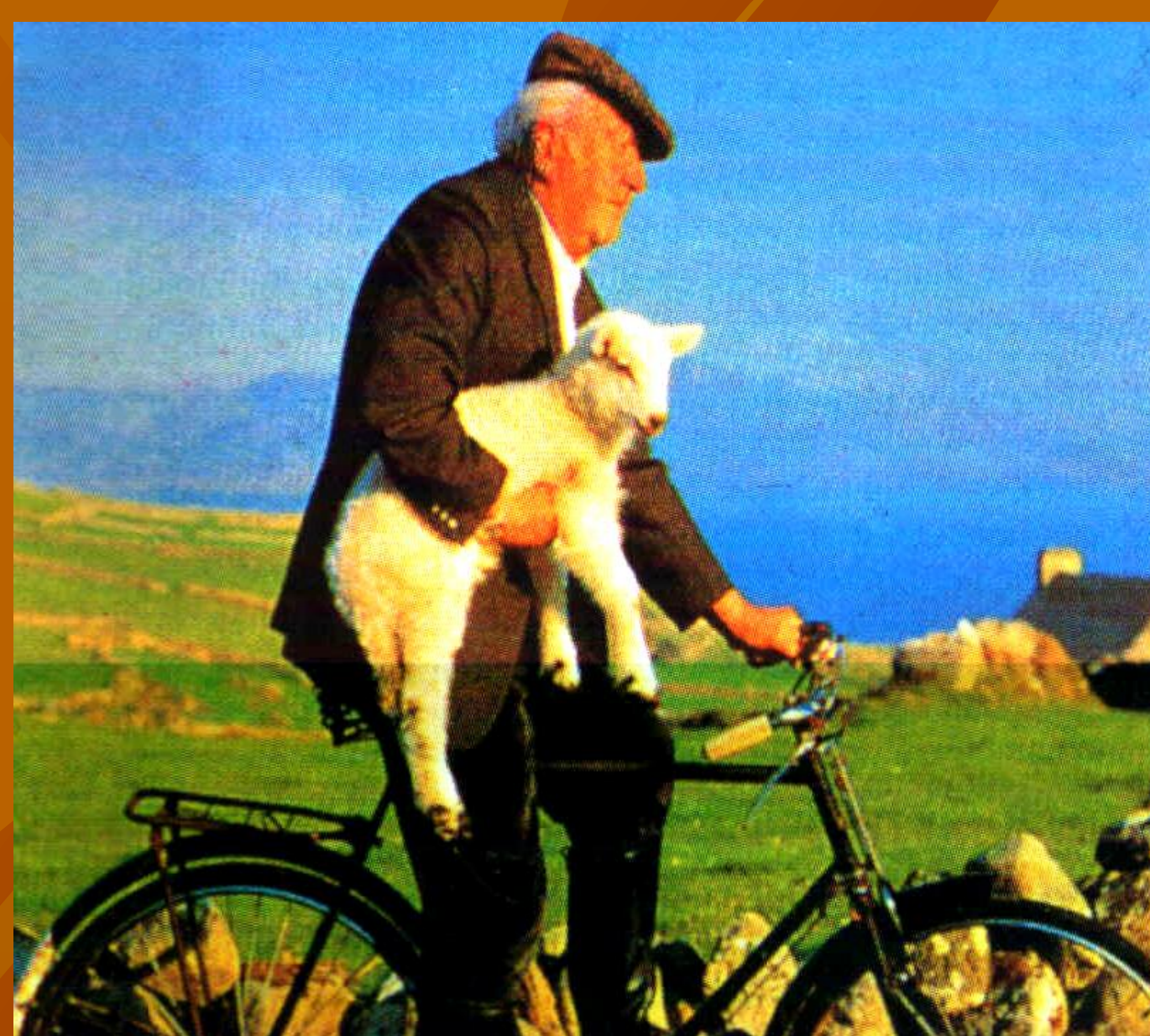
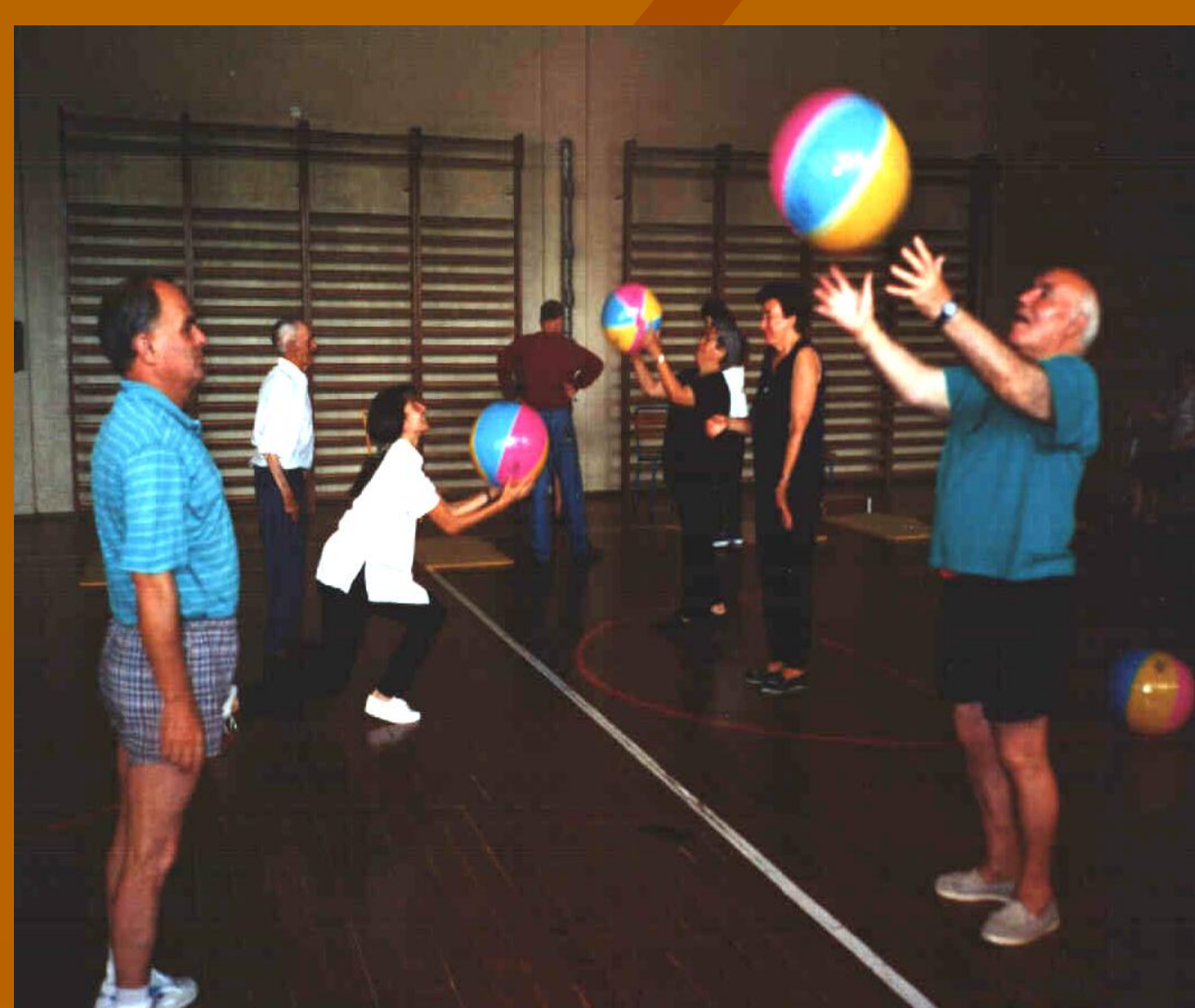
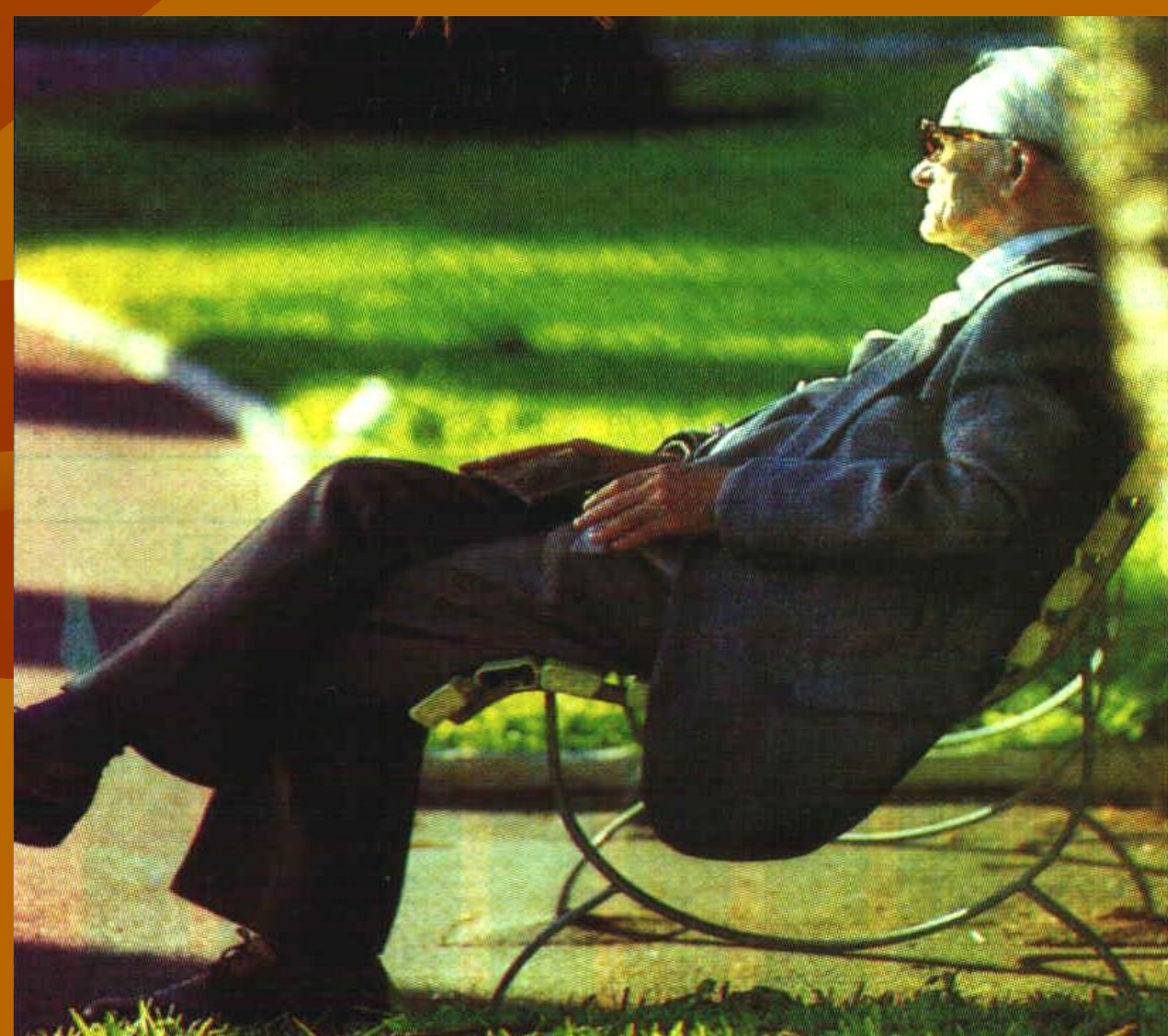
# ENVELHECER

## adoptando um Estilo de Vida Saudável...

## ... a Actividade Física!

Oliveira, A.\*; Tomás, M.T.\*\*  
\* Fisioterapeuta, Hospital do Montijo  
\*\* Professora Assistente, Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa

O Envelhecimento é um processo universal que acarreta problemas físicos, psíquicos e sociais. Os problemas de saúde aumentam não só com o avanço da idade mas também com a inactividade (Mathers et al, 1999 in Morris & Schoo, 2004). Comparando com os adultos mais jovens, indivíduos com idade superior a 65 anos têm uma maior incidência de condições crónicas como a osteoartrite, a diabetes, a depressão, os acidentes vasculares cerebrais, etc.. A progressão e a severidade de muitas destas doenças podem ser prevenidas, minimizadas ou “retardadas” com a participação em programas de promoção da saúde, exercícios terapêuticos e/ou actividade física (Morris & Schoo, 2004).



### BENEFÍCIOS DA ACTIVIDADE FÍSICA

PREVENÇÃO DA DOENÇA

Ex.: doenças cardiovasculares, diabetes, acidente vascular cerebral (AVC), cancro do cólon, fractura da anca...

ESTADO FUNCIONAL

Qualidade de Vida: funcionalidade; actividades da vida diária (AVD); aspectos cognitivos

FISIOLÓGICOS

Imediatos: níveis de glicémia no sangue, catecolaminas...  
Longo prazo: força muscular, resistência aeróbia, equilíbrio, perfil lipídico, etc.

PSICOLÓGICOS

Imediatos: ↓ ansiedade e stress...  
Longo prazo: bem-estar, satisfação, ↑ auto-estima...

SOCIAIS

Redes de suporte, envolvimento social...

O tipo de exercício ou a actividade mais benéfica varia de acordo com o estado de saúde física e mental, a idade, o sexo e os interesses/valores de cada idoso. Contudo o American College of Sports Medicine (ACSM) recomenda:

- exercício aeróbio regular, preferencialmente todos os dias da semana;
- exercício de intensidade moderada (55% a 65% da FCmáx.);
- acumulação diária mínima de 30 minutos (com períodos superiores a 10 minutos);
- as AVD como o trabalho doméstico, as caminhadas e a jardinagem podem ajudar a manter a força muscular;
- os exercícios de flexibilidade devem ser feitos pelo menos 2 a 3 vezes por semana, fazendo parte integrante do aquecimento e do retorno á calma, não esquecendo nenhum grande grupo muscular;
- dar preferência a exercícios funcionais em vez de exercícios analíticos;
- os idosos devem ser encorajados a realizar exercícios de força de modo a manter ou melhorar a condição muscular prevenindo quedas, aumentando a mobilidade e diminuindo os níveis de sarcopénia.