

A Actividade Física no Idoso – Contributos para Uma Vida Melhor

Maria Manuela Melo*; Lisa Gomes*; Analisa Candeias*

*Escola Superior de Enfermagem – Universidade do Minho; Doutoranda em Enfermagem no Instituto de Ciências da Saúde – UCP

ACTIVIDADE FÍSICA – é toda a actividade, muscular ou motora, que implica movimento, força ou manutenção da postura, resultando num dispêndio de energia.

EXERCÍCIO FÍSICO (actividade física programada) – toda a actividade física que obedece a um esquema prévio, com objectivos e regras de intensidade e de progressão. Os exercícios podem ser aeróbios ou anaeróbios, localizados ou gerais (Barata, 2005).

ENVELHECIMENTO

Processo que ocorre em organismos vivos e que com o passar do tempo leva a uma perda de adaptabilidade, deficiência funcional e finalmente à morte (Spirduso, 2005).



Cada pessoa tem uma forma e um ritmo diferente de envelhecer.

ESPERANÇA DE VIDA

Portugal:

79 anos na mulher
72 anos no homem
(Cardoso, 2009)



Novos Desafios!



Doenças associadas:

- cardiovasculares
- hipertensão arterial
- obesidade
- diabetes tipo 2
- dislipidémias
- (...)

Actividade Física no Idoso



Maior Bem-Estar!

Prevenção e tratamento da diabetes
Controlo do peso e composição corporal
Controlo da hipertensão arterial
Composição sanguínea
Melhora mobilidade
Ajuda na interacção social
(Carmo *et al*, 2008; Dias *et al*, 2009; Padden 2009;)

