

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 (Spiriduso, 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;)



Bibliografia:
Almeida, C. C., Baihu, A. P., Alves, C. P., Neves, J., Mendes, M., Pinheiro, L. F. & Paulino, A. (2006). Pi diabético: recomendações para o diagnóstico, profilaxia e tratamento. Lisboa: Sociedade Portuguesa de Cirurgia Vasculor.
Barata, T. (2005). *Maka-se... pela sua saúde: guia prático de actividade física e envelhecimento para todos* (5ª ed.). Lisboa: Publicações Dom Quixote.
Cardoso, J. (2009). *Diabetes e obesidade no idoso: os dois lados de um problema*. Associação Portuguesa de Nutrição, Infância e Parental. 2, 252-257.
Carmo, J., Santos, O., Campos, I. & Vitor, J. (2008). *A diabetes em Portugal e no mundo*. Lisboa: Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa.
Dias, N. C., Martins, S., Belo, A. & Fluzza, M. (2009). *Prevalência e padrões de tratamento da hipertensão arterial nos Cuidados de Saúde Primários em Portugal: resultados do estudo Valim*. *Revista Portuguesa de Cardiologia*, 5, 499-523.
European Society of Cardiology (2009). *Diabetes: recomendações relativas a diabetes e doenças cardiovasculares*. Lisboa: Sociedade Portuguesa de Cardiologia.
McIntyre, A. & Atwal, A. (2007). *Terapia ocupacional e a terceira idade*. São Paulo: Santos.
Molina, P. D. & Torres, P. P. (1998). *Terapia ocupacional em geriatrica: princípios y práctica*. Barcelona: Masson, S. A.
Padden, M. O. (2009). *Diagnóstico e tratamento em Medicina Familiar: dislipidémias*. (4ª edição). Miraflores: Euramedic.
Sociedade Portuguesa De Cardiologia (2009). *Hipertensão: recomendações de 2007 para o tratamento da hipertensão arterial*. Lisboa: Sociedade Portuguesa de Cardiologia.
Spiriduso, W. W. (2005). *Diabetes e o envelhecimento*. Brasil: Editora Manole.