

DIRECÇÃO-GERAL DA SAÚDE  
PROGRAMA NACIONAL PARA A SAÚDE DAS PESSOAS IDOSAS

DIA INTERNACIONAL DAS PESSOAS IDOSAS  
1 DE OUTUBRO



ENVELHECER COM SABEDORIA

Actividade física para manter a

independência

MEXA-SE MAIS!

Direcção-Geral da Saúde  
[www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)



Ministério da Saúde

## **1. BENEFÍCIOS DA ACTIVIDADE FÍSICA**

A **actividade física apresenta benefícios** em todas as idades, para além de contribuir significativamente para a saúde mental e qualidade de vida de todas as pessoas. A prática regular de actividade física moderada pode aumentar a esperança média de vida de 3 a 5 anos.

Os benefícios da actividade física podem ser usufruídos mesmo quando a sua prática regular começa numa idade mais avançada; esta é importante para um envelhecimento saudável, contribuindo para melhorar e manter a qualidade de vida e a independência. Para além dos benefícios relacionados com a prevenção de doenças crónicas, a actividade física nas pessoas idosas melhora o seu equilíbrio, a força muscular (aumentando a probabilidade de se manter independente por mais tempo), a coordenação, a flexibilidade, a resistência, o controlo motor, as funções cognitivas e a saúde mental.

Devido ao supramencionado e de acordo com a Organização Mundial de Saúde, a actividade física também contribui para diminuir o risco de incapacidade motora por quedas; constituindo estas uma das principais causas de dependência das pessoas idosas.

A actividade física pode traduzir-se na participação em sessões de exercícios estruturadas, caminhando ou realizando uma actividade que proporcione contacto com outras pessoas. Contribui para aumentar a possibilidade de interacção social, reduzindo assim os sentimentos de solidão e exclusão social e aumentando a auto-estima e a auto-confiança.

## **ENVELHECER COM SABEDORIA**

### **Actividade Física para Manter a Independência – Mexa-se Mais!**

## 2. ACTIVIDADES FÍSICAS MAIS RECOMENDADAS

Existem recomendações que são comuns às pessoas idosas e às menos idosas com hábitos sedentários marcados e que desejam aumentar o seu nível de actividade. Assim, após o parecer médico, as actividades físicas devem ser iniciadas progressivamente, aumentando também de forma progressiva a intensidade destas.

- ✓ Quando faz algum esforço muscular não suspenda a respiração, de forma a evitar um aumento da tensão arterial;
- ✓ Aqueça sempre os músculos antes de fazer algum exercício que possa provocar distensão;
- ✓ Recomenda-se o uso de equipamento de segurança adequado à actividade física realizada, por exemplo:
  - Usar capacete, cotoveleiras e joelheiras quando andar de bicicleta,
  - Usar calçado adequado quando for caminhar durante algum tempo ou em piso irregular,
  - Ter especial atenção com a ingestão de líquidos (sobretudo água), pois as pessoas idosas por vezes não sentem sede mesmo quando os seus corpos estão desidratados.

Em relação às actividades físicas recomendadas especialmente para as pessoas idosas, caminhar é sempre um excelente exercício, o que podem fazer por períodos de 10 minutos, tentando perfazer 30 minutos por dia.

Recomendam-se sobretudo exercícios de “*endurance*” ou resistência, que aumentam o ritmo respiratório e cardíaco, bem como os exercícios que aumentam a força muscular, e que exercitem o equilíbrio e a flexibilidade.

### ENVELHECER COM SABEDORIA

**Actividade Física para Manter a Independência – Mexa-se Mais!**

### 3. MEXA-SE MAIS

#### E não se esqueça:

- ✓ Caminhar mais pode melhorar a sua saúde, previne a obesidade e mantém a sua independência
- ✓ Caminhar em qualquer idade melhora o seu bem-estar físico, nutricional, emocional e social
- ✓ Caminhar pelo menos 30 minutos por dia com sapatos confortáveis e roupa adequada
- ✓ Pode usar um podómetro<sup>1</sup> para contar os seus passos diariamente, o que pode ser bastante divertido e estimulante
- ✓ Comece por definir um objectivo a atingir (Ex. atingir os 2000 passos diários)
- ✓ Aumente os passos diários de forma gradual – Como?
  - Seja activo,
  - Comece por fazer pequenas caminhadas com a duração de 10 minutos,
  - Use as escadas em vez de usar o elevador,
  - Execute tarefas domésticas, limpe a casa, despeje o lixo, lave o carro, passeie o cão,
  - Estacione o carro mais longe dos locais que costuma frequentar,
  - No centro comercial escolha o caminho mais longo para a loja à qual se dirige,
  - Quando chove pode andar pela sua casa,
  - Organize um grupo para fazer caminhadas, é mais divertido, seguro e aumenta as oportunidades de convívio,
  - Caminhar ajuda a melhorar a qualidade do sono,
- ✓ **E, muito importante:** não se esqueça de beber água, mesmo que não sinta sede, para evitar desidratar-se, e use sempre vestuário e calçado adequados.

---

<sup>1</sup> Podómetro: Pequeno aparelho digital que se coloca à cintura e que permite medir, através do número de passos, a distância percorrida pelo seu portador. Alguns modelos avaliam igualmente a queima de calorias.

## Sites relacionados:

---

- ✓ Physical Activity for Everyone: Recommendations: Older Adults - <http://www.cdc.gov>
- ✓ A Guide from National Institute on Aging - <http://www.nia.nih.gov>
- ✓ MedlinePlus - [www.medlineplus.gov](http://www.medlineplus.gov)
  - “Exercise for Seniors”
  - “Exercise and Physical Fitness”