

Atividade física: que benefícios me traz?

Atividade física é qualquer movimento do corpo.

Exercício é atividade física com intensidade e duração específicas para melhorar ou manter a condição física. A combinação de ambos pode ajudá-lo a alcançar estes benefícios.



Saúde física

- ✓ Sinta-se mais forte e com mais energia.
- ✓ Previna e controle muitos dos problemas de saúde que podem surgir com a idade.
- ✓ Mantenha um peso saudável e melhore a saúde cerebral.

Saúde mental

- ✓ Melhore a quantidade e a qualidade do seu sono.
- ✓ Controle o stresse e melhore a sua saúde mental.
- ✓ Melhore a sua sensação de bem-estar.

Estilo de vida

- ✓ Mantenha a sua mobilidade e independência.
- ✓ Reduza o risco de queda - mantenha ou melhore o seu equilíbrio.
- ✓ Continue a desfrutar das suas atividades de lazer.

A atividade física é segura para mim?



Sim, qualquer que seja a idade e capacidade!

Pode começar a ser fisicamente ativo em qualquer idade - mesmo que nunca tenha sido ou que tenha parado.

Pode adaptar o seu plano ao seu estado de saúde e capacidades específicas.



Obtenha aconselhamento profissional se precisar

Se for geralmente saudável, pode fazer atividades leves a moderadas sozinho.

Verificando-se algum dos casos seguintes, fale com o seu médico ou profissional de saúde:

- Não faz exercício físico há muito tempo e tenciona começar a fazer atividades físicas intensas.
- Toma medicação ou tem problemas de saúde significativos.
- Está a recuperar de uma cirurgia recente.
- Tem um histórico de quedas ou perde o equilíbrio facilmente.

Não sabe quando procurar mais conselhos? Responda ao [Get Active Questionnaire](#) (questionário sobre como levar uma vida mais ativa) (ver página 4) para ter uma ideia mais precisa.

Que atividades devo fazer?

Siga as Diretrizes. Esta brochura reflete as *Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Adults (65+ years)* [Diretrizes Canadianas em matéria de Movimento Diário para Adultos (65+ anos)]. Para beneficiar em termos de saúde e capacidade funcional, inclua algumas das atividades e intensidades referidas nestas recomendações.

Tipos de atividades	Os benefícios
<p>Atividades aeróbicas</p> <p>Acumule, pelo menos, 150 minutos por semana de atividade física aeróbica de intensidade moderada a vigorosa.</p> <p>Intensidade moderada — Consegue conversar com facilidade</p> <p>Intensidade vigorosa — Não consegue conversar com facilidade</p> <p><i>Andar rápido, subir colinas ou escadas; caminhada, ciclismo, natação, ténis, aulas de dança, pickleball.</i></p>	<p>Mantém o seu coração, pulmões e vasos sanguíneos saudáveis.</p> <p>Pode ajudá-lo a fazer as tarefas domésticas mais facilmente.</p> <p>Mais é melhor!</p>
<p>Atividades de força e potência muscular</p> <p>Adicione atividades que utilizem todos os principais grupos musculares, 2-3 dias por semana</p> <p>Para aumentar a força muscular, escolha um peso que consiga levantar, puxar ou empurrar 6-10 vezes.</p> <p>Para aumentar a potência muscular, utilize um peso mais leve que consiga movimentar 8-10 vezes, mas de forma mais rápida e controlada.</p> <p><i>Pesos livres, elásticos, o seu próprio peso corporal, inscreva-se num ginásio para mais opções.</i></p>	<p>Fortalece os músculos.</p> <p>Ajuda os ossos a manterem a força.</p> <p>Ajuda a levantar bagagem pesada ou a fazer trabalho pesado no jardim.</p>
<p>Atividades de equilíbrio</p> <p>Pratique atividades que o obriguem a estar direito.</p> <p>Estas atividades podem ser praticadas diariamente; mais é melhor quando se procura melhorar o equilíbrio.</p> <p><i>Caminhar na ponta dos pés, praticar Tai Chi. Procurar vídeos sobre como fazer exercícios de equilíbrio.</i></p>	<p>Ajudam a manter ou a melhorar o equilíbrio quando está de pé ou em movimento.</p> <p>Ajudam a evitar quedas. Ajudam a chegar a uma prateleira alta.</p>
<p>Atividades de flexibilidade</p> <p>Atividades em que se estica, se dobra e se mexe por meio de movimentos suaves. Fazer diariamente.</p> <p><i>Rotinas de alongamento, ioga, Qigong, Pilates... Praticar uma variedade de atividades que trabalhem o corpo inteiro.</i></p>	<p>Ajudam o corpo a mover-se mais facilmente e em novas formas.</p>
<p>Comportamento sedentário</p> <p>Limite a 8 horas ou menos. Interrompa o tempo sedentário o mais possível e limite o tempo passado à frente de um ecrã a menos de 3 horas por dia.</p>	

Conselhos para ter sucesso		
Vista-se de acordo com o tempo e a atividade	Quando fizer frio, vista-se em camadas. Evite fazer exercício em condições quentes e húmidas. Calce sapatos adequados.	À medida que envelhecemos, podemos não sentir corretamente a temperatura do ar. Com a idade, ficamos mais suscetíveis a lesões causadas pelo frio, como frieiras ou desidratação em condições húmidas.
Faça exercícios de aquecimento e abrandamento	Pratique atividades de aquecimento antes de começar a sessão. Abrande antes de parar – diminua gradualmente a intensidade da sua atividade.	Prepare o seu coração, pulmões e músculos para prevenir lesões. Abrande até o ritmo cardíaco e respiratório voltar gradualmente ao normal.
Movimente-se com cuidado	Mude lentamente de posição, como ao erguer-se do chão ou levantar pesos. Evite atividades que exijam mudanças rápidas de posição.	À medida que envelhecemos, podemos ter tonturas quando nos levantamos rapidamente. Isto aumenta o seu risco de quedas e ferimentos.
Respire!	Não sustenha a respiração.	Ao utilizar pesos, expire enquanto empurra ou puxa, e inspire ao descontraír.
Mantenha-se hidratado	Beba água antes, durante e depois. Não espere até ter muita sede.	À medida que envelhecemos, podemos não sentir logo que precisamos de beber água.
Conheça o seu estado de saúde e os seus medicamentos	Consulte o seu profissional de saúde: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Se sofrer de mais de uma doença ▪ Se tomar vários medicamentos para controlar essas doenças. 	Pode precisar de conselhos sobre como gerir os seus medicamentos, sintomas ou dieta quando pratica atividade física.

Se sentir desconforto durante a atividade:

- ✓ Abrande para um ritmo mais confortável ou pare a atividade.
- ✓ Se precisar de ajuda para se mexer ou voltar para casa, não hesite em pedir.

PARE ou reduza a atividade

se tiver algum destes sintomas, durante ou após a atividade:

- Tonturas, vertigens ou fraqueza
- Dores no peito ou falta de ar invulgar
- Dor nova ou inchaço que interrompe a atividade

Se os sintomas persistirem, consulte um profissional de saúde.

Como planejar melhor o meu sucesso?

Motive-se

Considere de que forma a atividade física pode melhorar a sua saúde e estilo de vida

Tente dar prioridade à atividade física e os resultados positivos virão.

Estabeleça objetivos

Estabeleça objetivos e imagine-se a atingi-los

Faça um plano e registre os seus progressos

Peça à sua família e amigos que o ajudem a cumprir o plano

O que é importante para si?

- Tornar-se mais forte?
- Baixar a tensão arterial?
- Controlar os níveis de açúcar no sangue?
- Reduzir a ansiedade?

Já é uma pessoa ativa?

Continue assim!

Certifique-se de que está a fazer os quatro tipos diferentes de atividade.

Tente uma atividade nova ou aumente a intensidade.

Escolha o que resulta consigo

Selecione uma atividade e uma intensidade que sejam adequadas para si

Pode ser ativo sozinho ou com a família e amigos

Pode ser ativo dentro ou fora de casa

Aprenda exercícios diferentes e como fazê-los correta e seguramente.

Quanto mais souber sobre como praticar, mais confiança terá.

Entre no seu ritmo

Comece devagar e avance gradualmente

Desafie-se, mas ouça o seu corpo

À medida que se vai habituando à atividade, acrescente mais alguns minutos ou aumente a intensidade.

Qualquer desconforto menor deve desaparecer à medida que se vai habituando à atividade.

Se estiver muito cansado ou dorido durante ou após uma atividade, pense em alterá-la.

Consultar um profissional de exercício físico qualificado para o ajudar a começar a praticar é um ótimo investimento! Os profissionais de exercício físico que têm formação no trabalho com adultos idosos sabem identificar problemas de idade e de saúde e fornecer um plano personalizado para que possa ser fisicamente ativo de forma segura e eficaz!

Comece hoje mesmo!

Manter-se ativo é o melhor remédio para envelhecer melhor.



Para mais informações:

Canadian 24-Hour Movement Guidelines (Diretrizes Canadianas em matéria de Movimento Diário para Adultos): <https://csepguidelines.ca/>

CSEP's Get Active Questionnaire

(Questionário da CSEP sobre como levar uma vida mais ativa): <https://store.csep.ca/pages/getactivequestionnaire>

Visite o sítio Web da CSEP – Canadian Society for Exercise Physiology (Sociedade Canadiana para a Fisiologia do Exercício) para encontrar um profissional de exercício físico qualificado como um CSEP Clinical Exercise Physiologist™ (CSEP-CEP) ou um CSEP Certified Personal Trainer® (CSEP-CPT): <https://csep.ca/>

© CSEP, 2021

Agradecemos o financiamento dos CIHR (Institutos de Investigação em Saúde do Canadá) através da Subvenção de Divulgação do Setor Voluntário do Instituto do Envelhecimento e do Programa Novos Horizontes para Seniores