



# Atividade Física para um Envelhecimento + Ativo

Fátima Ramalho

# Processo de envelhecimento

Processo dinâmico e progressivo onde ocorrem modificações:

- Morfológicas,
- Funcionais,
- Bioquímicas,
- Psicológicas,

com gradual perda da capacidade de adaptação do indivíduo ao meio ambiente, ocasionando maior vulnerabilidade e maior incidência de processos patológicos.

- conduz a um declínio da aptidão funcional, contribuindo para o aumento da prevalência de quedas na população idosa
- Este tipo de ocorrência constitui um relevante problema de saúde pública no atual contexto social nacional e europeu

- O exercício pode desempenhar um papel fundamental na prevenção de quedas através da melhoria das capacidades físicas e alteração do padrão de marcha, concorrendo para a adoção de estratégias reativas às circunstâncias subjacentes a este evento.
- Um programa exercício eficaz na prevenção de quedas na população sénior é depende de vários fatores que, em conjunto, influenciam as dimensões da condição física responsáveis pelo declínio funcional do idoso.

Rose, D,2003; Lord S. et al ,2007; Sturnieks et al, 2010; Tudor-Locke C.,2011;

**QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS**

**EXERCÍCIO**

# Qualidade de vida nos idosos

- Independência funcional
  - realizar com competência as atividades básicas da vida diária
    - andar, sentar, comer, tomar banho, fazer as necessidades fisiológicas...
  - realizar com competência as atividades instrumentais da vida diária
    - cozinhar, limpar, fazer compras, utilizar transportes públicos ou conduzir...

*Organização Mundial de Saúde*

# Níveis de Classificação

- I) Dependente - não realiza todas as ABVD (BADLs), necessita de acompanhamento (em casa ou instituição)
- II) Fragilizado - trabalho doméstico leve; realiza algumas AIVD (IADLs) mas todas as ABVDs
- III) Independente - Pessoas independentes mas insuficientemente activas.
- IV) Activo - Pessoas que realizam exercício físico regularmente
- V) Atleta / Elite

*Spidurso, 2005*

# Componentes da Condição Física

1. Função cardiorrespiratória
  - aptidão aeróbia
2. Função musculo-articular
  - força / resistência muscular
  - flexibilidade
3. Função neurológica
  - função cognitiva
  - função motora
  - função sensorial



**Treino de Força**



**Funcionalidade**

# Mitos sobre o treino de Resistência Muscular

Mito	Facto
Já não tenho idade para iniciar o treino de força.	O aumento da força acontece em qualquer idade
Para fazer treino de força é preciso estar em forma.	Quanto menos condicionado for , maiores serão os benefícios deste tipo de treino.
O treino de força faz mal às articulações!	A força muscular vai permitir a manutenção de níveis de mobilidade e estabilidade articular saudáveis
O treino de força reduz a flexibilidade	A força muscular melhora a flexibilidade ativa, fundamental para um bom nível de aptidão funcional.

# Mitos sobre o treino de Resistência Muscular

Mito	Facto
Não quero ficar com músculos demasiado desenvolvidos! (Mulheres)	A genética determina que as mulheres não desenvolvem massa muscular como os homens
O treino de força exige equipamento sofisticado	O peso corporal , halteres, bolas medicinais, elásticos são suficientes para melhorar a força muscular.
Já estou demasiado cansado para fazer treino de força!	Quanto maior for a capacidade muscular maior a energia para o desempenho das tarefas diárias.
O treino de força não contribui para perder peso	Os músculos são os principais utilizadores das reservas energéticas.

# Periodização de conteúdos:

1. Controlo Postural
2. Equilíbrio - estático e dinâmico
3. Força e resistência muscular, centrada nas ações diárias

Que exercícios?


# Controlo Postural


1. Mobilidade
2. Estabilidade
3. Treino sensoriomotor - equilíbrio estático e dinâmico
4. Diferentes posições corporais

# **Força Muscular**

# CONTROLAR A INTENSIDADE

PERCEÇÃO SUBJETIVA DE ESFORÇO			TREINO EM SÉRIES
1		Está a ser muito fácil!	
2			
3		Está a ser fácil!	
4			
5		Já estou a sentir alguma coisa!	1ª Série
6		Conseguo falar sem dificuldade!	2ª Série
7		É difícil falar!	3ª Série
8		Está a ser difícil!	4ª Série
9		Está a ser muito difícil!	
10		Já não aguento mais!	

 Exercício e atividade física de intensidade moderada

 Exercício e atividade física de intensidade vigorosa

Machado, M.; Moniz-Pereira, V.; Carnide, F.; André, H.; Ramalho, F. & Veloso, A.



## EMPURRAR

Push-ups (parede, step)  
Chest press (sentado na cadeira, no solo)  
Progressão para fundos (máquina, cadeira, step)  
Extensão antebraço (sentado)

## PUXAR

Remada (sentado - máquina, cadeira ou bola)  
Rotação externa/interna com cabo, elástico (em pé/sentado)  
Bicípite (sentado, máquina, bola/cadeira, de pé)

## CORE

Prancha (frontal e lateral) na parede/step  
(variação de apoios)  
4 Apoios (super-homem, “urso” e prancha)  
Toe taps modificado (baixo-cima, apoio do step/Bola)  
Rotação do tronco sentado na cadeira

# MEMBRO INFERIOR

Agachamento (parede, cadeira)  
Leg extension (máquina, cadeira ou de pé)

Afundo  
Leg Curl (máquina, cadeira ou em pé)

*Moniz-Pereira, V.; Ramalho, F. 2010*

Calf raise - apoio na parede  
(bilateral, unilateral)  
Toe raise na cadeira/Bola, de pé

*Andre, H.I.. 2010*

# AGILIDADE, COORDENAÇÃO E POTÊNCIA

- a. Caminhar - variar amplitude do passo/velocidades/direções
- b. Saltos Falsos
- c. “Sempre em pé”
- d. “Band release”
- e. Saltar para step a pés juntos
- f. Hop no step
- g. Leap para o step
- h. Skips
- i. Bounce frente /trás
- j. Sentado, levantar, contornar obstáculo e voltar a sentar
- k. b. Passar obstáculo (step)
- l. c. Caminhar sobre uma linha
- m. d. Caminhar sobre colchões
- n. e. Caminhar enquanto manipula uma bola

# PROGRESSÃO DE EXERCÍCIOS

# Progressões

- Aumentar a carga através do:
  - do aumento da carga externa
  - braço de resistência/alavanca
- Aumento da instabilidade:
  - diminuindo base de apoio
  - recorrendo ao uso de superfícies instáveis
- Aumento da velocidade de execução
- Aumento da amplitude de movimento

# Questões?

[fatimaramalho@esdrm.ipsantarem.pt](mailto:fatimaramalho@esdrm.ipsantarem.pt)