

Atividade física

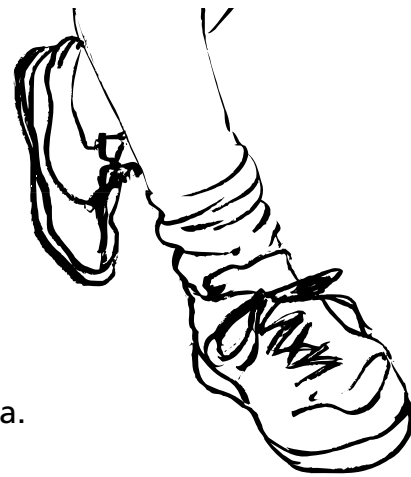
PORQUE AS PESSOAS MAIS IDOSAS PRECISAM DE ATIVIDADE FÍSICA?

A atividade física regular é importante em qualquer idade, podendo oferecer outros benefícios de saúde e também melhorar sua qualidade de vida. Pesquisas mostram que a atividade física pode ser segura para a maioria das pessoas mais idosas.

QUAIS SÃO OS BENEFÍCIOS?

Atividade física regular pode ajudar na:

- Manutenção de músculos fortes.
- Redução de perda óssea.
- Controle do peso, diabetes e doença cardíaca.
- Redução do risco de quedas e ferimentos.
- Melhora do nível de energia e a saúde mental.



TIPOS DE EXERCÍCIO

- **Alongamento** ajuda a manter o corpo flexível. Pode ajudar a prevenir quedas.
- **Exercício de resistência** melhora o ritmo cardíaco. Ajuda a levar mais sangue e oxigênio ao cérebro. Exemplos incluem andar e nadar.
- **Exercício de força** ajuda a formar músculos e ossos. Exemplos incluem levantamento de peso.
- **Exercício de equilíbrio** ajuda a prevenir quedas, fraturas de bacia e outros ferimentos. Exemplos incluem ficar em cima de um pé, ou elevar a perna para o lado enquanto você se apóia numa cadeira firme.

PERGUNTE A SEU PROVEDOR DE SERVIÇO DE SAÚDE

- Se você tem um problema médico que possa prevenir atividade física.
- Sobre a quantidade de exercício que é melhor para você.
- Que tipos de atividade você deve limitar ou evitar.
- Se precisa de supervisão.



PARA MAIS INFORMAÇÕES

Growing Stronger: Strength Training for Older Adults

Website: www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/growing_stronger/resources.htm

Published in 2002 by Tufts University and the Centers for Disease Control and Prevention.

Exercise: A Guide from the National Institute on Aging

Website: www.niapublications.org/exercisebook/ExerciseGuideComplete.pdf

Reprinted in 2004 by the National Institutes of Health.

REFERÊNCIAS

- *Exercise: A Guide from the National Institute on Aging*, reprinted in 2004.
- *Growing Stronger: Strength Training for Older Adults*. Centers for Disease Control and Prevention and Tufts University, 2002.
- *Position Stand: Exercise and Physical Activity for Older Adults*. American College of Sports Medicine, 1998.