

## ATIVIDADE FÍSICA E OS SEUS BENEFÍCIOS

---

Com o término das férias, está na hora de recomeçar os treinos e a prática de atividade física com maior regularidade. Atualmente, está comprovado que quanto mais ativa é uma pessoa menos limitações físicas tem e menor é o risco de as ter<sup>(1)</sup>. De acordo com a Organização Mundial de Saúde, praticar atividade física significa que estamos a produzir movimento. Atividade física é qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que requer gasto de energia, prática esta, fundamental para melhorar a saúde física e mental das pessoas e que deve ser praticada por todos e em qualquer idade.

Dos inúmeros benefícios que a prática de atividade física promove, um dos fundamentais é a proteção da capacidade funcional em todas as idades, principalmente nos idosos. Capacidade funcional define-se como sendo o desempenho para a realização das atividades do dia a dia <sup>(2)</sup>. Com prática de atividade física estamos a dar um passo em frente na melhoria da nossa qualidade de vida, sendo que esta prática contribui para:

- **Melhorar a função cardiorespiratória** (aumento do consumo máximo de oxigénio, diminuição da ventilação a intensidades submáximas, redução do consumo de O<sub>2</sub> por parte do miocárdio numa determinada intensidade submáxima, redução da FC e da PA, aumento da densidade capilar no músculo esquelético e aumento do limiar aneróbio láctico).
- **Redução nos fatores de risco de doenças cardiovasculares** (redução da pressão sistólica e diastólica, aumento do colesterol HDL e diminuição dos triglicéridos, redução da massa gorda total e da massa gorda intra-abdominal).
- **Decréscimo da mortalidade e morbidade.**

*Entre outros benefícios, estão:*

- Diminuição da ansiedade e a depressão;

- Aumento das sensações de bem estar psicológico;
- Aumento da produtividade no trabalho e nas atividades de lazer e desportivas;
- Melhoria da atividade cognitiva;
- Aumento da capacidade funcional, da independência, da autonomia e redução do risco de quedas em idosos (3).

De acordo com a Organização Mundial de Saúde as recomendações para a prática de atividade física estão divididas de acordo com três grupos etários:

***Crianças com idades entre 5 e 17 anos;***

- Pelo menos 60 minutos de intensidade moderada a vigorosa por dia. A maior parte da atividade deve ser aeróbia.

***Adultos com idades entre 18 e 64 anos;***

- Pelo menos 150 minutos de actividade física aeróbia de intensidade moderada semanalmente ou pelo menos 75 minutos de intensidade aeróbia de intensidade vigorosa.

As atividades de fortalecimento muscular devem ser realizadas para os principais grupos musculares em 2 ou mais dias por semana.

***Adultos com 65 anos ou mais;***

- Pelo menos 150 minutos de atividade física aeróbia de intensidade moderada semanalmente ou pelo menos 75 minutos de atividade aeróbia de intensidade vigorosa semanalmente ou uma combinação equivalente de atividade de intensidade moderada e vigorosa. Idosos com pouca mobilidade devem realizar atividade física para melhorar o equilíbrio e prevenir quedas em 3 ou mais dias por semana. As atividades de fortalecimento muscular para os principais grupos musculares devem ser realizadas em 2 ou mais dias por semana. Quando os adultos mais velhos não podem fazer as quantidades recomendadas de atividade física devido a condições de saúde, devem ser tão ativos fisicamente quanto as suas habilidades e condições permitirem.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

---

1. American College of Sports Medicine Position Stand. Exercise and physical activity for older adults. *Med Sci Sports Exerc.* 1998; 30(6): 992-1008.
2. Andeotti RA. Efeitos de um programa de Educação Física sobre as atividades da vida diária em idosos. São Paulo[dissertação]. São Paulo: Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo; 1999
3. Silvestre, R., Baracho,P. e Castanheira, P. (2012). Fisiologia da inatividade, um novo paradigma para entender os efeitos benéficos da pratica regular de exercício físico em doenças metabólicas. *Revista Portuguesa de Endocrinologia, diabetes e Metabolismo*, 7(2), 36-43.

---

Pedro Miguel Santos

Programa Nacional de Marcha e Corrida  
Lisboa, 10 de Setembro 2019