



Exercício Físico

População Senior



- .Adoptar uma postura mais correcta.
- .Tonificar o corpo sendo que os músculos ficam mais eficientes.
- .Combater o excesso de peso.
- .Aumentar a resistência física ao esforço e a disposição para as tarefas cotidianas.
- .Tomar mais seguro e eficiente o trabalho do coração.
- .Reforçar o sistema imunológico.



obesidade, osteoporose, hipertensão arterial e diabetes

Atividade física

(Adaptado do Observatório Nacional da Actividade Física e do Desporto)

Para um idoso, a atividade física regular é uma das coisas mais importantes que pode fazer para manter ou melhorar a sua saúde. Pode evitar muitos dos problemas de saúde que aparecem com a idade. Também ajuda os seus músculos a manterem-se mais fortes para que possa continuar a fazer o seu dia-a-dia sem se tornar dependente dos outros. Não fazer qualquer atividade física pode ser muito negativo, não importa a sua idade ou condição de saúde. Tenha em mente que alguma atividade física é melhor do que nenhuma. Se você estiver com 65 anos de idade ou for mais velho, estiver geralmente em forma, e não tiver limitado por condições de saúde, pode seguir as diretrizes listadas abaixo.

Para benefícios importantes à saúde os idosos precisam de pelo menos duas horas e trinta minutos (150 minutos) de atividade aeróbia de intensidade moderada (ou seja, caminhada rápida) a cada semana. E ainda atividades de fortalecimento muscular em 2 ou mais dias da semana que trabalhem todos os principais grupos musculares (pernas, coxas, costas, abdómen, tórax, ombros e braços).

OU

Uma hora e quinze minutos (75 minutos) de atividade de intensidade vigorosa aeróbia (ou seja, jogging ou corrida) a cada semana, mais atividades de fortalecimento muscular em 2 ou mais dias da semana que trabalhem todos os principais grupos musculares (pernas, coxas, costas, abdómen, tórax, ombros e braços).

Sabemos que 150 minutos por semana soa a muito tempo, mas não tem que fazer tudo de uma vez. Não só é melhor estender a sua atividade durante a semana, mas também pode reparti-la em pedaços de tempo menores durante o dia. Contudo que você esteja a fazer a sua atividade com um esforço moderado ou vigoroso de pelo menos 10 minutos a uma hora.



Não inicie a sua atividade física sem consultar o seu Médico.

