

Guia de Recomendações para **Desporto Sénior**



#SERATIVOEMCASA

ipdj.gov.pt

ÍNDICE

1

Desporto e Atividade Física

2

Comportamento Sedentário e Recomendações

3

Como Ser Ativo em Casa

4

Propostas de exercícios para Ser Ativo Em Casa

Desporto e Atividade Física



1

Segundo a carta Europeia do Desporto, «Entende-se por “desporto” todas as formas de atividades físicas que, através de uma participação organizada ou não, têm por objetivo a expressão ou o melhoramento da condição física e psíquica, o desenvolvimento das relações sociais ou a obtenção de resultados na competição a todos os níveis»¹.

Por outro lado, pode ser entendido como atividade física todo o movimento realizado pelo corpo humano que implique contração muscular voluntária e do qual resulte um aumento do dispêndio energético acima dos valores de repouso. Neste contexto, a atividade física pode estar enquadrada nas atividades da vida diária, como por exemplo subir e descer escadas e caminhar até à mercearia, bem como assumir um carácter mais organizado e estruturado, com ou sem objetivos competitivos, incluindo por exemplo aulas de hidroginástica, programas de exercício realizados em ginásios e academias e a grande maioria das atividades desportivas que conhecemos.

O Desporto, na sua dimensão mais ampla, enquadra - e tem vindo a enquadrar ao longo dos tempos - diferentes formas e expressões de comportamentos humanos, envolvendo, em última análise, uma dimensão multifatorial que inclui, desde logo, a expressão do potencial individual de cada cidadão e do qual resulta um invariável impacto no domínio social, cultural e económico. Como refere Manuel Sérgio, estamos no domínio do Homem que se supera em busca da transcendência.²

Atividade física aeróbia 5 dias por semana, 30 minutos por dia

- A expressão individual do «Eu» no contexto social, o rendimento desportivo, a cultura física e a educação desportiva, a saúde, a qualidade de vida e o bem-estar são, por isso, diferentes faces de uma mesma moeda.

Neste âmbito, a evidência tem vindo a demonstrar que a prática desportiva regular e, portanto, de atividade física, contribui para o aumento da longevidade e para a prevenção de diversas doenças crónicas não transmissíveis. O aumento do nível de atividade física desenvolvido diariamente (tendo em consideração o tipo, a quantidade/volume e a intensidade) encontra-se associado de forma inversa à mortalidade e à morbilidade.

É hoje claro que períodos diários relativamente curtos de atividade física aeróbia moderada - 20-30 minutos por dia -, apresentam maiores benefícios do ponto de vista relativo sobre estes indicadores, sendo por isso compatíveis com as recomendações de atividade física publicadas por diferentes organizações de referência mundial tais como o Colégio Americano de Medicina Desportiva e a Organização Mundial de Saúde: 150 minutos por semana de atividade física aeróbia, realizada com intensidade moderada (podendo, por exemplo, ser repartidas por 5 dias por semana, 30 minutos por dia).

150 minutos por semana de atividade física aeróbia

1- Carta Europeia do Desporto

2 - SÉRGIO, Manuel Da ciência à transcendência - Epistemologia da motricidade humana. Editora: Universidade Católica

3 - <https://www.acsm.org/read-research/newsroom/news-releases/news-detail/2018/11/12/updated-physical-activity-guidelines-now-available>; <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf>

2

Comportamento Sedentário: Recomendações



- Crianças com 2 anos: limitar, no máximo, a 60 minutos o tempo passado com equipamentos com ecrã; se possível, reduzir este valor;

- Aproveitar o tempo em comportamento sedentário para realizar atividades tais como a leitura, o canto, as histórias e a realização de puzzles. Nesta fase, devem ser utilizados objetos e brinquedos que incluam luzes, estímulos manuais e música.

• 3 a 5 anos

- Evitar períodos de confinamento (e. g. carrinho de bebé ou cadeira) superiores a 60 minutos ou longos períodos na posição de sentado;

- Limitar, no máximo, a 60 minutos o tempo passado com equipamentos com ecrã; se possível, reduzir este valor;

- Aproveitar o tempo em comportamento sedentário para realizar atividades tais como a leitura, o canto, as histórias e a realização de puzzles. Outro bom exemplo, são os conjuntos de pintura, tintas e lápis, que fomentam a criatividade e desenvolvem a imaginação da criança e a motricidade fina.

Crianças e Jovens (5 – 17 anos):

- Limitar a um máximo de 2 horas por dia o tempo passado em atividades de lazer associadas a ecrãs (televisão, computador, telefone e *tablet*);

- Interromper, sempre que possível, longos períodos passados em posição de sentado;

- Encorajar interações e experiências sociais positivas quando utilizados equipamentos eletrónicos com ecrã para contacto com as redes sociais/media.

Adultos (18 - 64 anos) e idosos (mais de 65 anos):

- Minimizar o tempo passado em comportamento sedentário;

- Interromper, sempre que possível, longos períodos passados em posição de sentado;

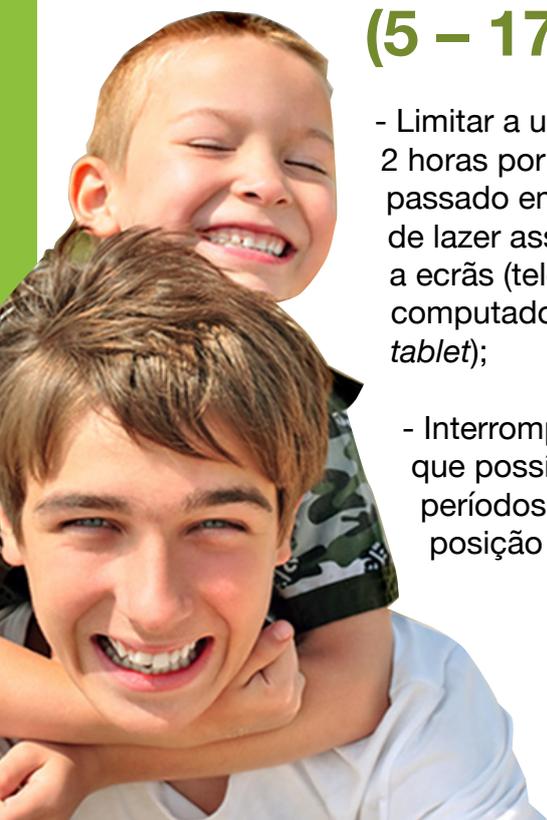
- Levantar-se com frequência e andar pela casa;

- Colocar o comando da televisão mais distante de forma a ter de se levantar para o poder utilizar;

- A cada 20-30 minutos, deve levantar-se e caminhar pela casa.



Em contexto de isolamento social, o cumprimento das recomendações apresentadas assume-se como um desafio ainda mais relevante pelo que deverá tentar encontrar todas as oportunidades possíveis para interromper o comportamento sedentário. Mesmo que não tenha energia, contrarie a tendência, insista e caminhe. Aos poucos, a oxigenação no corpo vai fazê-lo perceber que Desporto é Saúde.



A photograph of two women smiling. The woman on the left is younger, with dark hair tied back, wearing a yellow t-shirt. The woman on the right is older, with short reddish-brown hair, wearing a light green tank top and a white towel draped over her shoulders. She is holding a light green dumbbell in her right hand. The background is a blurred indoor setting with greenery. The image has a purple and pink gradient overlay on the right side and a pink and purple gradient overlay at the bottom.

3

Como
#SERATIVOEMCASA

Pessoas com mais de 65 anos

- Idosos que se encontrem na impossibilidade de cumprir as recomendações identificadas devido a diferentes condições de saúde, devem procurar ser o mais ativos possível de acordo com a sua aptidão física e limitações;

- Crie rotinas ativas no seu dia-a-dia, como por exemplo levantar-se com frequência e caminhar pela casa;

- Faça pausas ativas durante o dia, evitando passar mais de 30 minutos seguidos na posição de sentado ou deitado;

- Faça jogos ativos com a sua família;



- Idosos que tenham interrompido a sua atividade física regular ou que se encontrem a iniciar a prática de atividade física, devem procurar começar com intensidades mais baixas, progredindo na intensidade, frequência, volume e tipo de atividade, aproximando-se, tanto quanto possível, das recomendações identificadas;

- Acumular, pelo menos, **150 minutos por semana de atividade física** aeróbia de intensidade moderada (progredindo para 300 min) ou **75 minutos por semana** de atividade física aeróbia de intensidade vigorosa (progredindo para 150 min). Em alternativa, poderão acumular uma combinação equivalente destes dois tipos de atividades;

- Idosos com mobilidade reduzida devem realizar, em três ou mais dias por semana, atividades que melhorem o equilíbrio e previnam as quedas;

- Transforme o seu comportamento sedentário em momentos de lazer, ativando a sua mente (lendo, escrevendo, fazendo jogos de tabuleiro ou puzzles, ...);

- Dance ao som das músicas que mais gosta;

- Realize tarefas domésticas (limpezas, jardinagem, ...);

- Faça exercícios de alongamento e relaxamento;

- Se está habituada/o a praticar exercício, pode sempre fazê-lo em casa (consulte as propostas de exercícios sugeridos no portal do IPDJ, ipdj.gov.pt, em [#serativoemcasa](https://twitter.com/serativoemcasa));

- Reduza os tempos passados com equipamentos com ecrã;

- Mantenha as rotinas de sono, uma alimentação equilibrada e a hidratação regular.

Propostas de exercícios para #SERATIVOEMCASA



4

Dependendo do nível habitual de prática de exercício físico, a sua condição física e o seu estado de saúde agrupámos as diferentes propostas com exemplos de exercícios que poderá realizar em casa. **Inspire-se!**

Aquecimento

Tem por objetivo preparar o organismo para a parte principal da sessão de exercício, permitindo ativar os sistemas e aparelhos mobilizados durante a mesma (cardiorrespiratório, hormonal, músculo-esquelético, entre outros).

Deverá privilegiar exercícios realizados de forma cíclica que envolvam os grandes grupos musculares (e.g. marcha no lugar, corrida, bicicleta, elíptica, etc.).

Duração – 5 a 10 minutos.

Parte principal

Esta parte da sessão deverá ir ao encontro dos seus objetivos, devendo ser realizada em função das suas limitações, nível de prática e de aptidão física e disponibilidade. Num contexto de isolamento social, poderá incluir atividades aeróbias e exercícios de treino de força muscular para os principais grupos musculares: membros inferiores, membros superiores, tronco (anterior e posterior).

Duração – pelo menos 20 minutos.

Retorno à calma

Dedique os minutos finais da sessão de exercício para relaxar, diminuindo gradualmente o seu ritmo cardíaco e recuperando do esforço realizado. Aproveite para alongar os seus músculos com alguns movimentos específicos. Deve adaptar o tempo desta fase em função da intensidade do esforço que realizou previamente.

Duração – 5 a 10 minutos.

Estrutura de uma sessão de exercício (idosos):

■ AQUECIMENTO

A fase de aquecimento deve ter uma duração entre 5 a 10 minutos. Realize entre 4 a 8 repetições de cada um dos exercícios propostos. A intensidade deve ir aumentando, progressivamente, de acordo com a sua sensação de esforço. O importante é sentir-se sempre confortável.



EXERCÍCIO A: Sentada(o), concentre-se na respiração e na manutenção de uma posição equilibrada e confortável.



EXERCÍCIO A: Sem mexer a bacia, estenda a coluna enquanto inspira (como se estivesse a espreguiçar-se).



EXERCÍCIO A: De seguida, faça a flexão do tronco enquanto expira. Sinta os músculos abdominais ativos.



EXERCÍCIO B: Sentada(o), mantendo a bacia e coluna estáveis, movimente o calcanhar para cima e para baixo e, de seguida, a ponta dos pés também para cima e para baixo.

■ AQUECIMENTO



EXERCÍCIO C: Sentada(o), com a coluna e bacia estáveis, estenda a perna e volte a colocar na posição inicial. Faça este exercício, alternadamente, com cada uma das pernas.



EXERCÍCIO D: Sentada(o), levante, alternadamente, os pés do chão, como se estivesse a caminhar.



EXERCÍCIO E: Sentada(o), enquanto inspira, levante os braços, mantendo os ombros afastados das orelhas. De seguida baixe os braços e deite o ar fora.



EXERCÍCIO F: Sentada(o), com a coluna estável e as palmas das mãos voltadas para cima, rode os ombros para trás, expirando. Volte a trazer os seus ombros para a frente, inspirando, até à posição inicial.



EXERCÍCIO G: Sentada(o), empurre os braços para trás enquanto expira, volte a trazê-los para a frente inspirando.

Nota: Pode realizar os exercícios anteriormente propostos em pé. O importante é que se sinta confortável!

■ COMPONENTE AERÓBIA E DE FORÇA MUSCULAR

Realize os exercícios propostos durante aproximadamente 10 minutos, preferencialmente de forma contínua. Recomenda-se entre 8 a 15 repetições de cada exercício. A intensidade deve permitir dizer 5 palavras seguidas de 1 só fôlego. O importante é sentir-se confortável.



EXERCÍCIO H: Com as mãos apoiadas numa cadeira, caminhe no lugar. Caso se sinta confortável, faça pequenas deslocções para a frente, para trás e para o lado, sem o apoio da cadeira.



EXERCÍCIO I: Com uma mão apoiada na cadeira, afaste alternadamente a perna para o lado e para trás. Repita o exercício com a outra perna.



EXERCÍCIO J: Sente-se e levante-se da cadeira. Para maior estabilidade do exercício pode encostar a cadeira à parede.



EXERCÍCIO K: Sentada(o), puxe os cotovelos para trás enquanto expira, de seguida traga-os para a frente, inspirando. Para aumentar a intensidade deste exercício pode segurar um pacote de arroz em cada mão.



EXERCÍCIO L: Empurre a parede com as palmas das mãos. Estenda os braços enquanto inspira, faça a flexão dos braços, deitando o ar fora. Para aumentar o grau de dificuldade afaste mais os pés da parede.

■ COMPONENTES DE EQUILIBRIO E ALONGAMENTO

Recomenda-se que a duração de cada um dos exercícios propostos deverá ser equivalente a 3 a 5 respirações. O importante é sentir-se confortável.



EXERCÍCIO M: Com as mãos apoiadas na cadeira permaneça sobre um só apoio (pé). Caso se sinta confortável pode realizar o exercício sem a cadeira. Repita com a outra perna.



EXERCÍCIO N: Com as mãos apoiadas na cadeira, coloque uma perna à frente da outra e sinta a alongar a perna de trás. Repita com a outra perna.



EXERCÍCIO O: Faça a flexão da perna, até sentir alongar a coxa. Se não conseguir segurar o pé, use uma toalha no tornozelo. Repita com a outra perna.



EXERCÍCIO P: Sentada(o), estenda uma perna à frente, com a ponta do pé a apontar para cima e incline o tronco para a frente. Sinta a alongar a parte de trás da perna. Repita com a outra perna.



EXERCÍCIO Q: Sentada(o), tente chegar com uma mão à outra, atrás das costas, sem sentir desconforto no ombro. Alterne o movimento.



#SERATIVOEMCASA



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO E JUVENTUDE, I. P.

Rua Rodrigo da Fonseca, nº55
1250-190 Lisboa, Portugal
+351 210 470 000
geral@ipdj.pt
www.ipdj.gov.pt