

PELO MOVIMENTO, PROMOVEMOS MAIS SAÚDE

IDOSOS (65 anos ou mais)



Em idosos, a atividade física reduz a mortalidade por todas as causas, e por doenças cardiovasculares, reduz a incidência de hipertensão, de alguns tipos de câncers, e da diabetes tipo 2; melhora a saúde mental (reduz os sintomas de ansiedade e depressão), a saúde cognitiva e o sono. A gordura corporal também pode melhorar. Em idosos, a atividade física ajuda a prevenir quedas e lesões relacionadas, e o declínio da saúde óssea e da capacidade funcional.

RECOMENDAÇÕES DE BOAS PRÁTICAS

- Praticar alguma atividade física é melhor do que nenhuma.
- Mesmo se os idosos não cumprirem as recomendações, praticar alguma atividade física será benéfico para a sua saúde.
- Os idosos devem começar com pequenas quantidades de atividade física e aumentar gradualmente a frequência, intensidade e duração ao longo do tempo.
- Os idosos devem ser fisicamente ativos na medida em que as suas capacidades funcionais o permitam, e ajustar o nível de esforço das suas atividades físicas aos seus níveis de aptidão física.

LIMITAR

o tempo em comportamento sedentário.

SUBSTITUIR

com mais atividade física de qualquer intensidade

