

Promova a sua saúde

DESCUBRA OS NOSSOS CONSELHOS
SOBRE AS ATIVIDADES MAIS INDICADAS EM CADA SITUAÇÃO



Farmácias
Portuguesas



FARMÁCIAS
APOTECA
NATURA
Para uma saúde consciente



Apoteca Natura é uma rede internacional de Farmácias, capaz de ouvir as pessoas e orientá-las para um caminho de Saúde Consciente; especializada nas principais necessidades de tratamento e prevenção. A Apoteca Natura está constantemente à procura de uma total integração no setor da saúde e oferece uma seleção cuidadosa de produtos, com um foco particular sobre nos produtos naturais. No meio deste caminho de saúde está a Pessoa, o respeito pelo seu organismo e pelo ambiente em que ela vive.

www.apotecanatura.pt

Índice

Introdução	4
Movimento e saúde	4
Uma população de sedentários?	5
O que se entende por atividade física?	6
Como é medida a intensidade de uma atividade física?	6
Alguns exemplos práticos	8
Quanta atividade física devo praticar para me manter saudável?	9
Alguns conselhos simples e práticos	12
Para quem sempre foi sedentário ...	13
Para quem praticou atividade física de forma descontínua	13
Para quem pratica regularmente atividade física	13
Um pouco de atenção!	13
E para quem estiver habituado às “calorias”?	13
Quais são as vantagens do exercício físico?	14
Alguns conselhos para os idosos	18
E na gravidez?	19

Introdução

Movimento e saúde

Dr. Giuseppe Ventriglia - Responsável Nacional da Área de Formação da SIMG
Prof. Deodato Assanelli - Presidente da SIMSE

Um dos objetivos da Rede de Farmácias Apoteca Natura é sensibilizar as pessoas para a importância do compromisso com opções de vida mais saudáveis, no sentido de prevenir o aparecimento de patologias mais graves e incapacitantes.

Quando falamos sobre a prevenção e a adoção de um estilo de vida saudável, devemos sempre salientar o papel fundamental desempenhado pela atividade física.

O objetivo desta brochura é fornecer informações sobre os principais aspetos do movimento, nas suas diferentes expressões (da atividade praticada em casa ou no trabalho à atividade relacionada com o desporto) e sobre os seus efeitos positivos na preservação do estado de saúde. Esta ação revela-se ainda mais importante, considerando a baixa consciencialização da população sobre esta questão, como evidenciado pelo “Relatório Passi” de 2011: basta considerar que apenas uma em cada cinco pessoas sedentárias percebe que o seu nível de atividade física é insuficiente.



Uma população de sedentários?

Segundo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), Portugal atinge mais de 40% de pessoas com uma atividade física insuficiente.

Em Itália, um terço das pessoas afirmam efetuar atividades físicas a um nível que pode ser definido como “ativo”; um outro terço não realiza qualquer tipo de trabalhos pesados e pratica menos atividade física dentro do que recomendado (pessoas “parcialmente ativas”). O último terço declara ser totalmente sedentário.

As estatísticas também revelam que, um estilo de vida sedentário torna-se mais frequente com o aumento da idade, sendo maior entre as pessoas com baixo nível de escolaridade e dificuldades económicas. Verifica-se um progressivo aumento do sedentarismo de Norte para Sul, sendo que no Norte de Itália, em Bolzano, encontra-se 1 sedentário em cada 10 pessoas. Já no Sul, em Basilicata, este número aumenta significativamente, de 1 para 5, sendo que 5 em cada 10 pessoas são sedentárias.

Infelizmente as pessoas sedentárias, ou seja, as que declaram não praticar nenhum desporto ou atividade física no seu tempo livre, têm aumentado ao longo dos últimos anos: de 37,8% em 1995 para 41% em 2006, ou seja, mais de 23.300.000 pessoas.

Sabe-se também que apenas 1 em cada 10 crianças pratica atividade física de forma adequada para a idade que tem, enquanto que 1 em cada 4 crianças, afirmou que não tinha praticado nenhuma atividade física no dia anterior.

Como noutros países europeus, a tendência para o sedentarismo está relacionada com as grandes mudanças do mercado de trabalho e da organização das cidades, em particular com o desenvolvimento da automação, a depreciação social relativamente aos trabalhos manuais, o aumento dos transportes motorizados, a redução do espaço e da segurança para pedestres e ciclistas e, não menos importante, a crescente redução dos espaços ao ar livre dedicados às crianças, os modelos parentais e o peso atribuído à educação física no currículo escolar.

Infelizmente, embora a estreita relação entre a atividade física e a saúde seja bem conhecida e amplamente demonstrada, esta condição de maior ou menor sedentarismo é comum a toda a população europeia. Em 2006, a pesquisa Eurobarometer demonstrou que as pessoas passam, em média, seis ou mais horas por dia sentadas e, em 2010, a mesma pesquisa demonstrou que um terço dos entrevistados nunca (ou raramente) praticava alguma forma de atividade física ou desportiva.

Sabia que...

A inatividade física é o quarto fator geral de risco de morte, sendo responsável por 6% das mortes no mundo e 5 a 10% na Europa, embora com impactos diferentes nos diferentes Países. Na Europa, todos os anos mais de 8 milhões de anos de vida são perdidos por causa da atividade física insuficiente e um milhão de mortes são atribuídas à inatividade física.

O que se entende por atividade física?

De acordo com o *Regional Office for Europe* da Organização Mundial da Saúde (OMS), a atividade física refere-se a “qualquer esforço exercido pelo sistema músculo-esquelético resultante num maior consumo de energia do que em condições de repouso”.

Esquemáticamente, distinguem-se a atividade física não programada e a atividade física programada. A primeira inclui as atividades normalmente praticadas no dia-a-dia, que corresponde à “atividade física” propriamente dita. A atividade física programada inclui o exercício físico (atividade baseada na repetição de movimentos corporais para melhorar a aptidão física) e o desporto (ver caixa abaixo).

A atividade física

Atividade física não programada:

- Atividades normalmente realizadas no dia-a-dia (tarefas domésticas, compras, trabalho, atividades lúdicas, etc.): esta é a atividade física propriamente dita;
- Atividade física programada: exercício físico (atividade física estruturada e direcionada, com movimentos corporais repetidos para melhorar a aptidão física);
- Desporto (atividade física que envolve regras de competição estruturadas e regulamentadas).

Como é medida a intensidade da atividade física?

Para avaliar a atividade física que é praticada num determinado período de tempo, podem ser utilizados, para uso pessoal, instrumentos portáteis (pedómetros, monitores cardíacos, etc), que permitem monitorizar a própria atividade física em termos de número de passos, número de batimentos cardíacos por minuto e consumo de calorias.

Um método simples para avaliar a intensidade da atividade física realizada é o Metabolic Equivalent Task (sigla MET), ou equivalente metabólico*.

1 MET indica, por definição, a quantidade de energia consumida por um indivíduo, em estado de repouso. Os múltiplos do MET indicam níveis crescentes de esforço físico: 2 MET indicam que a energia gasta é duas vezes maior do que em estado de repouso, 3 MET corresponde a três vezes o gasto energético em repouso, etc. Para os mais curiosos, lembramos que 1 MET corresponde ao consumo de cerca de 1 kcal por hora para cada kg de peso corporal (1 MET = 1 kcal / kg / hora).



Portanto, o número de MET indica quantas vezes o esforço de uma determinada atividade física é maior do que em estado de repouso; trata-se, porém, de uma estimativa e não de uma medida real, pelo que podem haver variações no efetivo consumo de energia entre pessoas que pratiquem a mesma atividade. Apesar de se tratar de um indicador, esta medida mostra ser mais do que suficiente, caso não estejamos a falar de desportistas profissionais. Naturalmente, a capacidade de executar exercícios intensos depende da idade, do sexo e da condição física: um adulto sedentário de 40 anos de idade irá tolerar um esforço de 8 MET, uma pessoa da mesma idade, ativa e saudável, poderá alcançar os 10 MET. Alguns atletas desportistas podem até exceder os 20 MET.

A quem pratique atividade física por motivos de saúde, podemos dizer, apesar de ser muito simplificador que, em termos de quantidade de trabalho efetuado, os exercícios moderados e intensos podem ser substituídos em proporção do tempo versus esforço dispendido. Isto é, 30 minutos de atividade moderada poderão equivaler a 15 minutos de atividade intensa. No entanto, a OMS recomenda que as atividades sejam baseadas em exercícios aeróbicos, ou seja, com movimentos rítmicos, contínuos e repetidos das grandes faixas musculares, durante pelo menos 10 minutos. Foi calculado que o trabalho aeróbico em um adulto saudável e em boa forma física atinge os 6 MET sem provocar uma excessiva sensação de fadiga.

** O MET expressa o gasto de oxigénio durante uma atividade e equivale a um consumo de 35 ml por kg de peso corporal por minuto.*

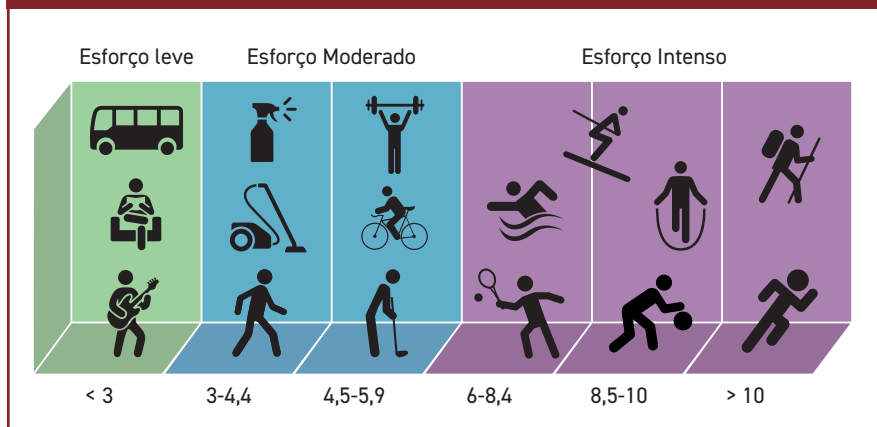
Alguns exemplos práticos

Como vimos antes, a intensidade de um exercício físico é cientificamente definida de acordo com a velocidade de atividade ou com o volume de esforço necessário para a realizar, comparativamente ao estado de repouso; contudo, alguns exemplos práticos podem ser úteis para traduzir as recomendações dadas em práticas diárias concretas.

Tabela 1 Avaliação indicativa do gasto energético de algumas atividades físicas

MET	INTENSIDADE	EXEMPLOS DE ATIVIDADES
1	Dormir, descansar deitado	Ver televisão confortavelmente sentado no sofá.
2	Atividades sentadas	Comer, ler, conduzir, tocar instrumentos musicais, trabalho de escritório.
3	Exercícios muito leves	Trabalhos leves de bricolage, conduzir veículos pesados, andar, tratar pacientes.
4	Exercícios leves (a respiração mantém-se normal)	Limpar o pó, lavar a louça, engomar, aspirar, fazer compras ou jardinagem, andar rápido, bowling, snooker.
5	Exercícios moderados (respiração profunda)	Andar muito rápido ou nas montanhas, carregar pesos, andar de bicicleta, limpar os vidros, pintar a casa, trabalhos de carpintaria, dançar, praticar esqui, lavar o carro, praticar ginástica aeróbica, hidroginástica, golfe.
6	Exercícios intensos (respiração acelerada, sensação de calor)	Jogging moderado, natação, ténis, patinagem, podar as plantas, subir e descer escadas, esqui de fundo.
7	Exercícios pesados (falta de ar e suor abundante)	Jogar basquetebol, voleibol, futebol, subir escadas com pesos, saltar à corda, desportos de combate, squash, escaladas.
8-10	Exercícios muito pesados	Correr a velocidades acima de 10 km por hora.
OBSERVAÇÕES Para as atividades desportivas indicadas acima, foi considerada a prática para efeitos recreativos e não para fins de competição.		

Fig.1. Custo energético de algumas atividades físicas em MET / hora



Quanta atividade física devo praticar para me manter saudável?

Tem sido demonstrado que existe uma estreita relação entre o exercício físico praticado regularmente de forma recreativa ou lúdica e para o bem-estar e melhoria das condições de saúde. À medida que o nível de atividade física aumenta, aumentam também os benefícios, enquanto a morbidade e a mortalidade (especialmente cardiovascular) diminuem.

Procurar e manter um estilo de vida saudável é, portanto, um excelente investimento na prevenção. É importante escolher o movimento, sempre que houver oportunidade. Andar a pé ou de bicicleta e subir escadas são algumas formas espontâneas para aumentar os níveis de atividade física e neutralizar o sedentarismo. No entanto, os especialistas destacam que, para se obter benefícios ao nível da saúde e do bem-estar, é necessário praticar a atividade física de forma a melhorar a eficiência cardiovascular, a composição corporal, a resistência muscular, a força e a flexibilidade.

As recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS), indicam que uma pessoa adulta, tendo em conta a sua condição psicofísica, deveria praticar:



Pelo menos 150 minutos por semana (cerca de 25 minutos por dia) de atividade física aeróbica de intensidade moderada, em sessões de exercícios de pelo menos 10 minutos cada uma.

ou

Pelo menos 75 minutos de atividade física aeróbica intensa (cerca de 10 minutos por dia)

ou

Combinações equivalentes de atividades físicas moderadas e intensas (por exemplo, 20 minutos por dia de atividade moderada e 2-3 minutos por dia de atividade intensa)

+

Exercícios para treinar a força muscular envolvendo os principais grupos musculares, 2 ou mais dias por semana.

Para obter mais benefícios, os tempos indicados na tabela deveriam ser a dobrar: portanto – se possível – até 300 minutos por semana (cerca de 45 minutos por dia) de atividade física aeróbica moderada ou 150 minutos por semana (cerca de 25 minutos por dia) de atividade física aeróbica intensa.

No entanto, como podemos ver na tabela, estes exercícios deveriam ser integrados 2-3 vezes por semana por exercícios de maior intensidade, de menor duração, mas com um maior gasto energético, para treinar a força muscular e fortalecer os ossos. Contudo, considere que, para tal objetivo, não é necessário utilizar equipamentos de ginásio: na realidade é possível aprender a estimular a força naturalmente, utilizando o peso do corpo como ferramenta.

O documento da OMS diferencia as indicações de acordo com os vários grupos etários. Para os adultos (17 a 65 anos), aplicam-se as recomendações mencionadas acima.

Uma vez que não existe um nível mínimo de atividade física para começar a obter benefícios: qualquer atividade é melhor do que nenhuma, assim sendo, os benefícios surgem assim que as pessoas começam a tornar-se mais ativas.

Para os jovens (5-17 anos), os tempos serão maiores: pelo menos 60 minutos por dia de atividade moderada-intensa, incluindo exercícios de força pelo menos 3 vezes por semana, que podem consistir em jogos de movimento ou em atividades desportivas. Para os idosos (mais de 65 anos) a recomendação é a mesma que para os adultos, com um conselho: se estiverem impossibilitados de aplicar os métodos indicados a 100%, procurem praticar atividade física, pelo menos 3 vezes por semana, dentro das limitações que se possam verificar, adotando um estilo de vida mais ativo adequado às suas próprias condições físicas.

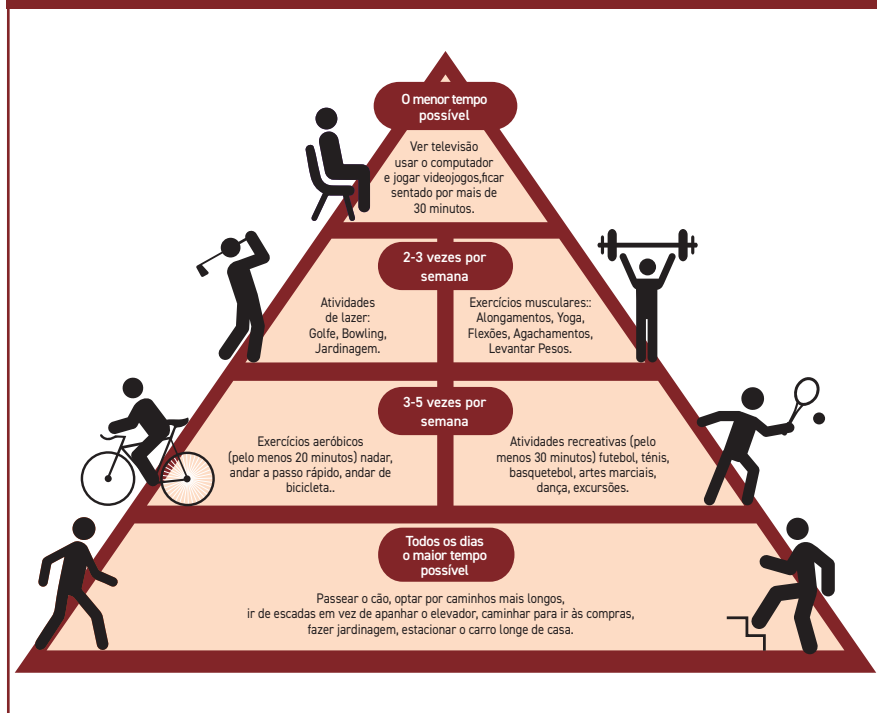


Os mais jovens praticam, por norma, exercício físico, de forma mais natural, através de jogos de movimento, da prática de desporto, por lazer, nas aulas de educação física na escola, andando a pé ou de bicicleta. Para os adultos, a prática de atividade física não surge de forma natural, motivo pelo qual é, muitas vezes, uma escolha: andar a pé, andar de um lado para o outro no trabalho, fazer exercício por lazer, durante o trabalho doméstico ou através da prática de um desporto. As pessoas idosas têm a oportunidade de praticar atividade física durante viagens não motorizadas, atividades de trabalho ou lazer, ocupações domésticas ou através da prática de alguns desportos.

Todos os grupos etários obtêm benefícios através da prática de exercício físico, embora em níveis diferentes dependendo da idade. É também sabido que, as pessoas fisicamente ativas manifestam uma melhoria funcional dos seus sistemas cardiovascular e músculo-esquelético, respetivamente. É por esta razão que os médicos incentivam a prática de atividade física, independentemente da idade, obviamente tendo em conta as condições gerais da pessoa, as suas capacidades motoras, o seu grau de eficiência física residual, os seus hábitos de vida, as eventuais "histórias desportivas" e, não menos importante, o tempo disponível para a prática de atividades físicas e o contexto social em que as pessoas vivem.

Por fim, os níveis recomendados devem ser entendidos como um limite mínimo, o que significa que, conseguindo superá-los, serão obtidos ainda mais benefícios para a saúde.

Fig. 2 A pirâmide do movimento



Alguns conselhos simples e práticos

Para fazer atividade física “sem pensar” e chegar a praticar 30 minutos de atividade física moderada por dia, é suficiente:

- ir trabalhar a pé ou de bicicleta;
- evitar usar o carro para trajetos curtos;
- organizar um passeio ou uma corrida no parque com os amigos;
- ir de escadas em vez de apanhar o elevador;
- sair do autocarro uma paragem antes da prevista;
- dedicar-se à jardinagem ou ao trabalho doméstico;
- ir dançar ou andar de bicicleta;
- andar de bicicleta estática enquanto estiver a ver televisão;
- dar um passeio na pausa do almoço.

Para quem sempre foi sedentário ...

Aqueles que raramente praticam atividade física deveriam tentar integrar nas suas rotinas, um maior número de atividades diárias conforme as indicadas na base da pirâmide: ir de escadas em vez de apanhar o elevador, afastar o comando da TV, para terem de se levantar sempre que decidirem mudar de canal, andar mais pela casa ou pelo jardim, fazer alongamentos enquanto estiverem à espera na fila. Por outras palavras, deveriam aprender a aproveitar todas as oportunidades para se movimentarem e caminharem mais.

Para quem pratica atividade física de forma irregular

Aqueles que praticam atividade física de forma irregular, devem tentar tornar-se mais constantes, dedicando-se às atividades indicadas na parte central da pirâmide. É preciso que encontrem uma atividade que lhes agrade e que planeiem as atividades a realizar ao longo do dia, definindo objetivos realistas e alcançáveis.

Para quem pratica regularmente atividade física

Aqueles que já praticam atividade física, pelo menos quatro vezes por semana, podem escolher uma atividade qualquer da pirâmide e, se tiverem medo de se aborrecer, podem sempre mudar as suas atividades diárias, experimentando outras mais envolventes e interessantes.

Um pouco de atenção!

Se não sabe como aumentar o seu nível de atividade física porque, por exemplo, tem medo de se lesionar, opte por começar por mudar as suas rotinas de forma gradual, através de pequenos passos, começando por privilegiar atividades aeróbicas moderadas, como um passeio. Caso pretenda aumentar a intensidade, a quantidade ou até se sofrer de alguma doença, deverá sempre consultar o seu médico de família, no sentido de obter um aconselhamento e orientação.

E para quem estiver habituado às “calorias”?

A maioria das pessoas ainda está habituada a raciocinar em termos de “calorias” consumidas, quando tem de lidar com a atividade física e principalmente para controlar o peso.

Para estas pessoas, pode ser mais útil consultar a tabela 2, que nos dá indicação sobre algumas atividades e o seu respetivo gasto calórico.

Tabela 2 Atividades físicas e gasto calórico (da AIRC)

ATIVIDADE FÍSICA	CALORIAS CONSUMIDAS (KCAL / HORA)
Dormir	45
Ficar sentado	81
Passear	206
Brincar com as crianças	216
Fazer trabalhos domésticos (leves) ou de escritório	240
Jogar golfe	240
Praticar jardinagem, cortar a relva (sem corta-relvas)	324
Fazer yoga	360
Dançar	370
Jogar basquetebol em metade do campo	405
Fazer trabalhos domésticos (pesados)	432
Andar de bicicleta nas planícies	441
Jogar futebol	468
Jogar ténis	549
Nadar	603
Fazer jogging	675
Jogar squash, esquiar	740

Quais são as vantagens do exercício físico?

Hoje em dia existe uma extensa documentação científica que apoia os efeitos positivos produzidos por uma atividade física diária para a saúde física e mental da pessoa. Todas as linhas de orientação existentes remetem-nos para a adoção de um estilo de vida ativo. Inclusivamente, o World Cancer Reaserch Fund, em 2007, salientou, no segundo artigo do código “anti-cancro”, a importância das pessoas “se manterem fisicamente ativas todos os dias”, salientando também a importância das pessoas “se manterem em forma toda a vida” e adotarem uma dieta saudável.



Certo é que praticar atividade física de acordo com as recomendações ilustradas acima:

- aumenta o funcionamento do coração e dos pulmões;
- ajuda a prevenir e a tratar o excesso de peso, porque regula o apetite e aumenta o número de calorias que são queimadas todos os dias;
- diminui o risco de alguns tipos de cancro, como o cancro da mama ou do cólon;
- melhora a tolerância à glicose e reduz o risco de contrair diabetes tipo 2;
- previne o aumento do colesterol e da hipertensão arterial;
- reduz os níveis da pressão arterial e do colesterol em pessoas que sofrem destes problemas;
- diminui o risco de desenvolver doenças cardíacas;
- reduz o risco de morte prematura, em particular da morte causada por ataque cardíaco e por outras doenças cardíacas;
- melhora a agilidade e o equilíbrio, contribuindo para um melhor desenvolvimento do aparelho osteoarticular e muscular, no caso das crianças, e para o seu fortalecimento, no caso dos adultos e idosos;
- previne e reduz as patologias musculoesqueléticas (por exemplo a dor nas costas);
- previne e reduz a osteoporose e o risco de fraturas;
- reduz a ansiedade, o stress e a depressão;
- ajuda a prevenir, especialmente nas crianças e nos jovens, comportamentos de risco, como o consumo de tabaco ou álcool, a adoção de dietas pouco saudáveis, prevenindo também os comportamentos violentos;
- promove o bem-estar psicológico através do desenvolvimento da autoestima, da autonomia e facilita a gestão da ansiedade e das situações stressantes.

Naturalmente, para que o exercício físico seja útil do ponto de vista “terapêutico”, é importante que seja praticado regularmente, com uma frequência constante. Além disso, para quem possua desde sempre um estilo de vida sedentário e não estiver habituado a fazer exercício, nem por motivos lúdicos ou de trabalho, o indicado é começar de forma gradual, com atividades “leves”, ou seja, pouco exigentes ao nível físico. Para quem nunca o tenha feito, ou quase, dar um passeio ou começar a andar a pé pode ser um ótimo começo, para passar num segundo momento à prática de atividades mais “desafiadoras” no plano físico.

... menos demências

Correr ajuda a “rejuvenescer” o cérebro. Esta importante notícia, publicada em Março de 2014, é o resultado de experiências realizadas com ratos de laboratório por investigadores italianos do Instituto de Biologia Celular e Neurobiologia do CNR. Até agora, era sabido que o exercício físico beneficia o cérebro, favorecendo a produção de novos neurónios. No entanto, as últimas pesquisas demonstraram, pela primeira vez, que no cérebro adulto um exercício de tipo aeróbico, como a corrida, bloqueia o processo de envelhecimento e estimula uma produção maciça de novas células estaminais nervosas no hipocampo, aumentando a capacidade da memória.

... menos diabetes

Hoje em dia sabemos que, evitar o excesso de peso e praticar uma atividade física regular (20-30 minutos por dia ou 150 minutos por semana, de acordo com as indicações da OMS acima) são as medidas mais adequadas para reduzir o risco de desenvolver diabetes mellitus tipo 2 em indivíduos com “tolerância reduzida a carboidratos” (condição que aumenta fortemente a predisposição ao desenvolvimento de diabetes). A prática de atividade física, considera-se, assim, ainda mais benéfica como medida preventiva, que a própria administração de medicamentos específicos.

... menos hipertensão e ataques cardíacos

A prática regular de atividade física, torna o coração mais robusto e resistente à fadiga. A atividade aeróbica “treina” o coração e os pulmões a fornecer mais oxigénio ao corpo, tornando a circulação mais eficiente. Um coração treinado bombeia mais sangue sem gasto adicional de energia. Poupar dez batimentos cardíacos por minuto significa poupar 5,256,000 batimentos por ano! Considere que o exercício físico é parte integrante do processo de reabilitação da maioria das pessoas afetadas por doenças do sistema cardiovascular, nomeadamente, de pessoas que tenham sofrido de enfarte do miocárdio. Obviamente, tratando-se de uma verdadeira terapia, em tais casos, a atividade física deve ser escolhida de acordo com as indicações do médico responsável, o único capaz de avaliar as condições e as características do paciente.

No entanto, pode-se afirmar, em princípio, que as práticas físicas mais adequadas para as pessoas com cardiopatia isquêmica são as chamadas “aeróbicas”, ou seja, de médio ou baixo impacto para o coração: andar de bicicleta nas planícies, nadar, jogar golfe, caminhar, etc.

No caso da hipertensão moderada, o exercício físico, associado a uma dieta com baixo teor de sal e a uma redução do peso corporal em excesso, é a primeira estratégia de tratamento não farmacológico. No entanto, se o distúrbio for mais acentuado, a atividade física (e a dieta) deve ser considerada como um auxílio fundamental à terapia farmacológica.

... menos osteoporose

Os fatores que influenciam de forma mais positiva, a “qualidade” dos nossos ossos são a ingestão de cálcio durante a idade do desenvolvimento e o nível de atividade física praticado. Pelo contrário, um estilo de vida sedentário (infelizmente típico da maioria da população idosa) acentua as “normais” mudanças na eficiência física e na capacidade de movimentação, que acompanham inevitavelmente o progresso da idade. Em particular, a falta de uma atividade física adequada e constante, acentua a perda progressiva tanto do tônus e da massa muscular, como do conteúdo mineral do tecido ósseo (osteoporose), típico nas idades mais avançadas, com consequente aumento do risco de fraturas e de perda de mobilidade. Há fortes evidências de que indivíduos que pratiquem exercício físico (em que a “carga” é imposta pelo peso do próprio corpo) possuam uma massa óssea maior do que indivíduos sedentários e que o aumento da massa óssea afeta especificamente a parte do esqueleto utilizada para o movimento. Por outro lado, nas pessoas que passam muitas horas deitadas tem sido verificada uma perda de massa óssea. Por fim, destaca-se que, no geral, as mulheres na pré-menopausa e na menopausa manifestam níveis de densidade mineral óssea tanto mais elevados (ou seja, ossos mais resistentes), quanto maior for o tempo dedicado à prática de atividades desportivas recreativas.

... menos obesidade

Para manter o peso sob controlo e reduzir os quilos em excesso, a dieta é muito importante, mas não é suficiente por si só. A atividade física é fundamental tanto para perder peso em excesso, como para manter a forma, o que muitas vezes é ainda mais difícil do que emagrecer. Sabe-se que o peso corporal é determinado em função da quantidade de calorias ingeridas através dos alimentos e da quantidade de calorias dispendidas. Resulta então que, para perder peso, o equilíbrio deve ser negativo, ou seja, as calorias ingeridas devem ser inferiores às calorias gastas. Com a atividade física, as calorias são “queimadas” em quantidades maiores do que acontece com um estilo de vida sedentário: assim, quanto mais movimento for praticado, mais calorias serão gastas. Daqui deriva a possibilidade de perder peso e de manter o peso ideal alcançado.

Alguns conselhos para os idosos

Para os idosos valem as mesmas indicações endereçadas à população geral, obviamente, com particular atenção ao aumento do risco de danificar os ossos e as articulações, devido à presença frequente de artrose e outras doenças esqueléticas que limitam os movimentos. Nos idosos, a atividade física deve, portanto, ser direcionada, especialmente nas fases iniciais, para a recuperação gradual da mobilidade articular e do tônus muscular, através de exercícios de alongamento e ginástica na água, aproveitando o efeito relaxante, que as temperaturas mornas e a ação de massagem da própria água provocam sobre os músculos.

Entre as várias atividades aeróbicas que podem ser propostas, a mais fácil é, sem dúvida, a caminhada. Progressivamente, poderá começar a andar a um ritmo mais acelerado, aumentando o esforço muscular e, conseqüentemente, o estado de saúde dos ossos. No caso das pessoas que sofrem de osteoporose, o exercício físico regular desempenha um papel ainda mais importante. Isto acontece, não só pelos benefícios provenientes do aumento da massa óssea, uma vez que ajuda a reduzir a dor causada pelas doenças esqueléticas típicas das idades mais avançadas, como também através ajuda da melhoria do equilíbrio e movimento, que favorece uma redução do risco de fratura, e de forma mais geral, proporciona uma melhor qualidade de vida. As pessoas idosas que desejem criar um programa de atividade motora mais estruturado, podem seguir o exemplo da tabela 3.

Tabela 3 Exemplo de um programa de atividade física para idosos

CARACTERÍSTICAS	MÍNIMO	MÁXIMO
Dias da semana	3	6
Duração	60'	75'x3
Exercícios de alongamento e mobilização	12'	12'
Caminhada a ritmo sustentado ou corrida leve	3'	3'
Exercícios de coordenação	5'	5'
Corrida leve ou bicicleta / bicicleta estática	7'	15'
Exercícios de fortalecimento	15'	15'
Exercícios de alongamento e de relaxamento	6'	8'

As primeiras sessões de treino podem ser conduzidas sob a supervisão de uma pessoa qualificada em educação física.

E na gravidez?

A atividade física é recomendada para as grávidas ficarem em forma e chegarem bem preparadas ao parto. O movimento ajuda a aliviar alguns dos distúrbios mais comuns durante a gravidez, como a obstipação e as pernas inchadas. É melhor evitar aquelas atividades que possam envolver um trauma, mesmo que leve, para a grávida ou para a criança (corrida, equitação, ciclismo, judo, etc.). A natação é particularmente recomendada, sendo caracterizada pelo movimento harmonioso de toda a musculatura.

O ideal será alternar períodos de descanso (ficar deitada em posição horizontal) com períodos de atividade física (nomeadamente, passeios ao ar livre, longe do trânsito). Também são úteis os exercícios para tonificar os músculos abdominais (com movimentos fluidos, lentos e controlados, combinados com uma respiração correta).

Praticar atividade física regularmente durante a gravidez fisiológica ajuda a reduzir o excessivo ganho de peso durante a gravidez, mantendo o peso controlado.

Por fim, algumas pesquisas específicas demonstraram que as grávidas “ativas”, que gozam de uma melhor qualidade de vida, são mais soltas nos movimentos, conseguem lidar melhor com os compromissos e melhoram a qualidade do sono durante toda a gravidez.

Para mais informações:

Global recommendations on physical activity for health
Geneva, World Health Organization, 2010

Porquê escolher uma Farmácia Apoteca Natura?

Apoteca Natura é uma **Rede internacional de Farmácias**, capaz de ouvir as pessoas e orientá-las para um caminho de **Saúde Consciente**; especializada nas principais **necessidades de tratamento e prevenção**. A Apoteca Natura está constantemente à procura de uma total integração **no setor da saúde** e oferece uma seleção cuidadosa de produtos, com um foco particular sobre os **produtos naturais**. No meio deste caminho de saúde está a **Pessoa**, o respeito pelo seu organismo e pelo **ambiente** em que ela vive.



FSC



**Farmácias
Portuguesas**



**FARMÁCIAS
APOTECA
NATURA**

Para uma saúde consciente

www.apotecanatura.pt