

# Guia de Recomendações para **Desporto Sénior**



**#SERATIVOEMCASA**

[ipdj.gov.pt](http://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

**S**egundo 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»<sup>1</sup>.

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.<sup>2</sup>

## 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 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 a 300 minutos por semana de atividade física aeróbia, realizada com intensidade moderada (podendo, por exemplo, ser repartidas por 5 dias por semana, 30 a 60 minutos por dia).<sup>3</sup>

## 150 a 300 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://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/336656/9789240015128-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

2

# Comportamento Sedentário: Recomendações



## 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 young woman with brown hair tied back, wearing a bright yellow t-shirt, is smiling warmly. Next to her is an older woman with short brown hair, wearing a light green tank top and a white towel draped over her shoulders. She is holding a small green dumbbell in her right hand and smiling broadly. The background is a soft-focus indoor setting with greenery. The image has a purple and pink gradient overlay on the right side.

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;
- Transforme o seu comportamento



- 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 a 300 minutos por semana de atividade física** aeróbia de intensidade moderada ou **75 a 150 minutos por semana** de atividade física aeróbia de intensidade vigorosa. 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;

- 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](http://ipdj.gov.pt), em #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

**D**ependendo 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