

CORPO

# Exercício para todas as idades

Analiza Silva, da Faculdade de Motricidade Humana, garante que a atividade física regular reduz a mortalidade e previne doenças cardiovasculares, hipertensão, obesidade, diabetes, alguns cânceros, entre outras. Veja as recomendações para os adultos, os idosos e as crianças

 CATARINA FERREIRA GONÇALVES

**“E**xistem fortes evidências epidemiológicas de que o exercício aeróbio, realizado, pelo menos, a uma intensidade moderada, diminuiu o risco de mais de 35 doenças e condições relacionadas com a saúde”, garante Analiza Silva, professora na Faculdade de Motricidade Humana.

Os benefícios do exercício físico, sublinha a especialista em Fisiologia do Exercício, estendem-se a todas as idades. Nas crianças e nos jovens, explica, é importante para o de-



envolvimento saudável do sistema músculo-esquelético (composto pelos ossos, músculos e articulações), do sistema cardiovascular e também ajuda no controlo da ansiedade e depressão, além de melhorar a autoestima. Já nos adultos, a professora adianta que o exercício tem benefícios na saúde óssea e na melhoria da capacidade cardiorrespiratória e muscular; reduz o risco de morte por várias doenças e ajuda na depressão e na gestão do peso. Por fim, nos idosos, além de prevenir doenças e reduzir o risco de morte, o exercício ajuda “a manter a massa óssea, previne quedas e melhora a função cognitiva”. Especialista explica os principais benefícios.

## Atividade física recomendada

**Adultos**  
**150 min.** Semanais  
**75 min.** Semanais

### DE ATIVIDADE FÍSICA AERÓBIA MODERADA

- ▶ Marcha de 6 km/h (em superfície plana)
- ▶ Hidroginástica
- ▶ Golfe
- ▶ Aulas de ciclyng ou andar de bicicleta a menos de 16 km/h



**ou**



### DE ATIVIDADE FÍSICA AERÓBIA VIGOROSA

- ▶ Marcha (com inclinação e pesos adicionais)
- ▶ Corrida
- ▶ Natação
- ▶ Ténis
- ▶ Escalada ou andar de bicicleta a mais de 16 km/h



### PARA TER MAIS BENEFÍCIOS

- ▶ Incluir, duas vezes por semana, exercícios de força (duas a quatro séries, de 8 a 12 repetições por grupo muscular): pesos livres, máquinas de musculação ou bandas elásticas
- ▶ Para melhorar a aptidão cardiorrespiratória deve-se acrescentar treino aeróbio de alta intensidade como: crossfit, treino militar, aulas de HIT, sprints em corrida ou ciclismo, intervalados com pausas ativas

**Crianças e jovens**

**60 min.** Diários

### DE ATIVIDADE FÍSICA AERÓBIA MODERADA

- ▶ Surf, bodyboard, skate, orientação ou dança

### PARA MELHORAR A FORÇA MUSCULAR, A FLEXIBILIDADE E A RESISTÊNCIA ÓSSEA

- ▶ Deve ser incluído, pelo menos três vezes por semana, 20 a 30 minutos de atividades como correr, subir e descer, saltar



**PROTEGE DO CANCRO**

Entre 30 e 60 minutos por dia de atividade física moderada têm um efeito protetor maior na prevenção do cancro do cólon e da mama, do que atividades de baixa intensidade, começa por explicar Analiza Silva. E, mesmo para quem sofre de doenças oncológicas, a atividade física é benéfica: “Entre as pacientes com diagnósticos de cancro da mama que caminhavam mais de uma hora por semana apresentaram maior sobrevida comparativamente com mulheres com cancro da mama, mas inativas.” O impacto da atividade física em doenças oncológicas é de tal forma significativo que, segundo a professora, as taxas de mortalidade por cancro são reduzidas entre 7% a 17 por cento.

**MENOS MORTALIDADE**

O exercício é um bom aliado para quem quer prolongar os anos de vida. Segundo a professora na Faculdade de Motricidade Humana, há evidências científicas de que pessoas fisicamente ativas têm menos 35% de risco de morrer por doenças cardiovasculares e menos 33% de falecer por todas as causas. Mais recentemente, “investigações pioneiras indicaram que um dispêndio energético semanal de cerca de mil kcal está associado a uma redução de 20% na mortalidade por todas as causas”, acrescenta.

**OSTEOPOROSE**

Quer em mulheres pós-menopáusicas, quer em idosos, a prática de atividade física é es-

**A diferença entre atividade física e exercício**

*Especialista explica que são dois conceitos distintos*

► Limpar a casa, subir escadas, caminhar ou deslocar-se de bicicleta são exemplos de atividade física. Não de exercício físico. Segundo Analiza Silva, a atividade física diz respeito a “qualquer movimento realizado pela musculatura esquelética e que resulte num dispêndio energético acima dos valores de repouso”. Já a o exercício físico “faz parte do conceito mais genérico de atividade física”. “É uma prática planeada, com um determinado objetivo”, diz, notando ser “prescrito de acordo com um doseamento específico” e incluindo uma determinada intensidade, duração e frequência.

sencial para a prevenção e o tratamento da osteoporose, uma vez que, adianta Analiza Silva, melhora a saúde dos ossos: “Distâncias de corrida de até 24 a 32 km, por semana, associam-se ao aumento ou manutenção da densidade mineral óssea.”

**DIABETES**

Basta um aumento de 500 kcal no dispêndio energético semanal, em exercício, para se reduzir a probabilidade de se ter diabetes tipo 2. Esta redução, concretiza a professora, é de 6 por cento. Já em pessoas que tenham a doença, “caminhar mais de duas horas, por semana, reduz o risco de morte prematura em mais de 30%”, refere.

**MELHORIA CARDIORRESPIRATÓRIA**

A atividade física tem um impacto positivo na aptidão cardiorrespiratória, que Analiza Silva define como “a capacidade que os sistemas respiratório e circulatório têm de fornecer oxigénio aos músculos durante esforços intensos”. “É um indicador muito relevante, sendo considerado um fator, por si só, de elevada importância para a saúde”, acrescenta. Ter uma boa aptidão cardiorrespiratória, garante a professora, reduz em 13% o risco de morte por todas as causas.

**PROMOVE O BEM-ESTAR**

A prática regular de atividade física além de ser um ótimo contributo para o bem-estar físico também o é para o psicológico. “Os sintomas de depressão e ansiedade são melhorados com a atividade física e o exercício diário”, esclarece, realçando que também são bons para reduzir o stresse.

**PREVINE DEMÊNCIA**

Quanto mais exercício se fizer, menor é o risco de vir a ter demência. “Existe uma relação inversa entre a quantidade de atividade física e exercício e o risco de desenvolver demência, incluindo Alzheimer, e a doença de Parkinson”, diz a professora, acrescentando que também ajudam a prevenir o declínio cognitivo e, desta forma, são também úteis no tratamento destas doenças.

**DOENÇAS CRÓNICAS**

Se as recomendações de atividade física atuais foram seguidas – pelo menos, os 150 minutos semanais, de intensidade moderada –, a especialista diz que é possível prevenir doenças crónicas, acrescentando que, assim, também se está a contribuir para a longevidade. “É plausível admitir que o exercício é um dos fármacos mais poderosos para a prevenção e o tratamento de doenças crónicas e sem efeitos secundários”, sublinha. 🇵🇹



Área: 1116cm² / 112%

Tiragem: 21.000

FOTO

Cores: 4 Cores

ID: 6912269

Idosos

**150 min.**  
Semanais

**DE ATIVIDADE AERÓBIA MODERADA COMO**

- Caminhadas
- Hidroginástica
- Danças de salão ou jardinagem

**75 min.**  
Semanais

**DE ATIVIDADE AERÓBIA VIGOROSA:**

- Marcha com inclinação
- Aulas de step
- Jogging, subir e descer escadas

**PARA MANTER A SAÚDE MUSCULAR E ÓSSEA DEVEM INCLUIR:**

- Exercícios de força duas a três vezes por semana: bandas elásticas, pesos estáveis de pulso ou tornozelo ou máquinas de musculação

**E AINDA, TRÊS OU MAIS VEZES POR SEMANA:**

- Exercícios de flexibilidade três ou mais: tai chi, ioga, postura e alongamentos
- Prevenção de quedas e equilíbrio: aulas de estilo pilates, exercícios em superfícies instáveis como o bosu, caminhada sobre esponja ou colchões de espuma