

## **COVID-19: Lares devem realizar atividade físicas leves com idosos várias vezes ao dia**

[N.N./Lusa](#)

12 mai 2020 13:52

**Os lares e centros de acolhimento devem realizar “atividades físicas leves” com os idosos várias vezes ao dia para “interromper o tempo sentado” e reforçar o seu organismo, sobretudo em tempos de confinamento, defende a Faculdade de Motricidade Humana.**



No âmbito de um programa de investigação, a Faculdade de Motricidade Humana (FMH) verificou que o facto de as pessoas, principalmente as mais velhas, estarem muito tempo sentadas nos lares e nos centros de acolhimento tem “um drástico efeito na redução da massa muscular” e no aumento da obesidade abdominal, que tem “efeitos piores na saúde do que a adiposidade nas outras regiões do organismo”.

A redução da massa muscular tem “um impacto muito grande na independência funcional” dos idosos que tendem “a limitar a possibilidade de fazerem as tarefas básicas”, como se deslocam ou transportam pequenos objetos, disse hoje à agência Lusa o diretor do Laboratório de Exercício e Saúde, Luís Bettencourt Sardinha.

“Temos aqui vários efeitos”, disse, explicando que a redução da massa muscular associada ao “grande problema de independência funcional, determina ainda que há uma menor capacidade para o controlo da glicemia”.

“Estamos perante um efeito global de natureza sistémica conducente a um maior conjunto de morbilidade, por isso é que, de uma forma inequívoca, se reconhece que o aumento de tempo sedentário está associado à mortalidade por qualquer causa, à obesidade, a doenças cardiometabólicas e a uma redução da independência funcional”, sublinhou.

Por isso, defendeu o investigador, é preciso combater este fenómeno “mesmo em circunstâncias em que não existe esta pandemia”.

“Naturalmente que este maior confinamento ainda pode ter exacerbado toda esta dimensão que afeta a saúde das pessoas mais velhas”, afirmou, ressaltando que esta medida foi uma “estratégia determinante” para evitar a propagação do vírus que causa a covid-19.

A primeira estratégia para combater esta realidade é a “mais simples de todas”: fazer pequenas interrupções deste tempo sentado, com atividade física leve, realizada várias vezes ao dia, principalmente após as refeições.

Para Luís Bettencourt Sardinha, este é “um grande desafio” para as organizações que acolhem estas pessoas estimularem estas atividades, mas também para as políticas nacionais que devem ajudar a dinamizar estes processos.

A FMH fez um estudo recente com um grupo de idosos em que num momento estiveram sentados sete horas seguidas, “o que simula muitas vezes aquilo que infelizmente acontece em muitos espaços confinados”, e noutra momento em que tinham de levantar-se de 30 em 30 minutos durante dois minutos para fazer “atividades muito leves” como ligeiras flexões das pernas e subir e descer cinco lanços de escadas.

A investigação observou que a glicemia (quantidade de açúcar no sangue) era 9% inferior após uma refeição na circunstância experimental em que as pessoas interromperam o tempo sentado somente durante dois minutos.

Outra investigação do Laboratório de Exercício e Saúde também verificou que “por cada interrupção de atividade física leve por cada hora, foi observado um decréscimo de cerca de 7% na obesidade abdominal de mulheres”.

“Ninguém está a falar de atividade física vigorosa, um modelo que naturalmente não é atingível pela maioria das pessoas idosas, mas hoje está reconhecido que se deve combater com estratégias simples esta tendência para que as pessoas, no seu conforto, estejam sentadas durante grande parte do dia”, sublinhou.

Segundo o professor catedrático, está reconhecido que estas “atividades leves podem ajudar o organismo, principalmente o sistema imunitário, a ser mais robusto”, mas também a prevenir algumas demências e a diabetes.

“Este é um problema global nas pessoas mais velhas que sempre existiu” e que tem de ser combatido, porque “se não existir mobilização dos órgãos e do corpo naturalmente que a função se vai deteriorando”, disse, defendendo ser também necessário “ajudar estas pessoas a serem mais felizes, depois de tantos anos terem trabalhado para o país”.

Luís Bettencourt Sardinha deixou ainda a mensagem de que “o exercício nunca falha. Nunca é tarde para começar, mas é sempre cedo para desistir”.

Portugal entrou no dia 03 de maio em situação de calamidade devido à pandemia, depois de três períodos consecutivos em estado de emergência desde 19 de março.

Esta nova fase de combate à covid-19 prevê o confinamento obrigatório para pessoas doentes e em vigilância ativa, o dever geral de recolhimento domiciliário e o uso obrigatório de máscaras ou viseiras em transportes públicos, serviços de atendimento ao público, escolas e estabelecimentos comerciais.