



## APRESENTAÇÃO

Nos últimos anos temos vivenciado um acelerado crescimento da população idosa e o aumento da expectativa de vida, o que é uma das maiores conquistas da humanidade. Entretanto, é preciso assegurar a pessoa idosa o direito de envelhecer com qualidade e de forma saudável estimulando sua autonomia e independência.

Para isto, é necessário proporcionar uma atenção à saúde com qualidade, que vise a inclusão da pessoa idosa no meio familiar e social.

A Secretaria de Estado da Saúde de Mato Grosso/Superintendência de Atenção à Saúde-Coordenadoria de Promoção e Humanização da Saúde, por meio da Área Técnica de Promoção da Atividade Física e Corporal, com a parceria da Área Técnica da Saúde da Pessoa Idosa da Coordenadoria de Rede de Atenção a Saúde, elaborou esta cartilha informativa, com linguagem clara e acessível, sobre a importância da atividade física para o envelhecimento saudável, como estratégia de promoção e prevenção da saúde.

# CARTILHA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA A PESSOA IDOSA

## IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA O ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL



# O Processo do envelhecimento

*Todos nós envelheceremos,  
afinal faz parte do curso da vida.*

Mato Grosso, conforme os censos realizados pelo IBGE (2022) nas últimas décadas, mostra que está em envelhecimento acelerado. Conhecer aspectos básicos sobre o processo de envelhecimento e os cuidados necessários dele decorrentes é imprescindível.



O envelhecimento saudável, segundo a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa, consiste em desenvolver e manter a habilidade funcional, que permite o bem estar, ou seja, nas atividades de vida diária, ter autonomia para:



Cozinhar



Controlar o dinheiro  
finanças



Tomar remédios na dose  
e horários corretos



Lavar e passar a roupa



Usar o telefone



Arrumar a casa e fazer  
trabalhos pequenos



Fazer compras



Sair de casa sozinho  
para lugares distantes

## Quem é o idoso robusto?

É aquele idoso, com baixo risco clínico funcional. Tem autonomia para dirigir sua vida e independência para realizar as atividades básicas de vida diária. Não é dependente de terceiros. Pode ter uma doença crônica controlada ou presença de algum fator de risco ou não ter nada.



## Quem é o idoso em risco de fragilização?

É aquele Idoso com moderado risco de vulnerabilidade clínico-funcional. Presença de duas ou mais doenças crônico-degenerativas bem estabelecidas e de maior complexidade clínica e/ou fatores de risco ou sintomas que necessitam de intervenção médica; uso diário de 5 ou mais medicamentos diferentes; internação recente nos últimos 6 meses; por qualquer motivo; esquecimento percebido e confirmado por testagem e Sarcopenia (Doença generalizada e progressiva da musculatura esquelética, associada a desfechos adversos, como maior risco de quedas, fraturas, dependência física e mortalidade).



## Quem é o idoso frágil?

É aquele Idoso com alto risco de vulnerabilidade clínico-funcional ou vulnerabilidade clínico-funcional estabelecida. Presença de incapacidade funcional ou dependência e, consequentemente, restrição da participação social.



Como cada indivíduo envelhece de um jeito, à medida que avança o envelhecimento populacional, cresce no Estado o desafio de oferecer à população idosa os cuidados adequados para a atenção à sua saúde, pois há diversas particularidades que devem ser conhecidas e consideradas.



## Contribuições da Atividade Física para o Envelhecimento Saudável

Com o envelhecimento, há uma diminuição natural da força, da flexibilidade e da massa muscular.

Todas essas alterações são aumentadas com o sedentarismo, levando à diminuição da capacidade física, e podem, até mesmo, com o passar dos anos, prejudicar a independência e a qualidade de vida.

Por isso, a atividade física realizada regularmente é um dos principais fatores para um envelhecimento saudável.



## Entendendo a Atividade Física

A prática de **atividade física** é importante para as nossas vidas. Ela deve ser realizada por todas as pessoas e em todas as idades.

**Atividade física** é um comportamento que envolve os movimentos voluntários do corpo, com gasto de energia acima do nível de repouso, promovendo interações sociais e com o ambiente, podendo acontecer no tempo livre, no deslocamento, no trabalho ou estudo e nas tarefas domésticas.

São exemplos de **atividade física**: caminhar, correr, pedalar, brincar, subir escadas, carregar objetos, dançar, limpar a casa, passear com animais de estimação, cultivar a terra, cuidar do quintal, fazer yoga e praticar esportes, entre outros.

A **atividade física** faz parte do dia a dia e traz diversos benefícios, como o controle do peso e a melhora da qualidade de vida, do humor, da disposição, da interação com as outras pessoas e com o ambiente.



## Diferença entre Atividade Física e Exercício Físico

### Atividade Física

É qualquer tipo de movimento físico produzido pelo corpo, sendo qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que requeiram gasto de energia



### Exercício Físico

Quando a atividade física é planejada e estruturada com o objetivo de melhorar ou manter os componentes físicos, como a estrutura muscular, a flexibilidade e o equilíbrio, estamos falando do exercício físico.



## Principais Benefícios da Atividade Física

### Controle de Peso



Diminui a porcentagem de gordura corporal e aumenta a massa magra (músculos), principalmente quando associada a uma alimentação adequada

### Controle da Pressão Arterial



Aumenta a circulação do sangue, contribuindo no controle da pressão alta

### Controle do Colesterol e do Diabetes



Ajuda a reduzir as taxas de colesterol. Além disso, reduz o nível de glicose no sangue

### Força e Flexibilidade Muscular



Fortalece os ossos e as articulações, contribuindo para uma maior segurança e confiança para as atividades do dia a dia

## Principais Doenças que Podemos Evitar Realizando a Atividade Física

### Hipertensão Arterial



### Diabetes



### Doenças Cardíacas



### Depressão



### Risco de Queda



### Fratura



### Artrite Reumatóide



### Osteoporose



## Orientações Para Realizar Atividade Física

- Fazer Atividade Física pelo menos **150 minutos** por semana, ou seja, **30 minutos por dia**;
- Comece **devagar** e vá aumentando o tempo;
- Você pode fazer Atividade Física no **tempo e lugar** que for possível para você;
- Experimente **diferentes tipos de atividade física** para encontrar aquela de que mais goste;
- Planeje e identifique qual o **melhor horário** em seu dia para fazer atividade física;
- Alguns **exemplos de atividade física** que você pode fazer: dança, alongamento, jogos de xadrez, bocha, hidroginástica, pilates, tênis de mesa, caminhada, musculação, entre outros;
- **Tente sempre fazer** seus deslocamentos a pé, subir escada ao invés de usar elevador, faça jardinagem, passeie com animal de estimação, vá pescar e lembre-se que :

**Ter um dia Fisicamente Ativo, melhora a Saúde e o Bem Estar!!**



O Guia de Atividade Física para a População Brasileira, foi utilizado como orientador das recomendações de Atividade Física para pessoa Idosa

## Como Reduzir o Comportamento Sedentário na Pessoa Idosa

Comportamento sedentário envolve atividades realizadas quando você está acordado, sentado, reclinado ou deitado e gastando pouca energia.

O tempo de comportamento sedentário, por exemplo, é um importante fator de risco para incapacidade, deficiências e aumento da mortalidade, principalmente em idosos.

Os fatores mais preocupantes têm a ver com condições de vida e fatores de risco comportamentais como tabagismo, consumo de álcool, alimentação não saudável e inatividade física.

### RECOMENDAÇÕES:

- Reduzir o tempo sentado, deitado, parado para no máximo 6 a 8 h ao dia;
- Reduzir para o máximo de 2 a 4 horas sentado em frente a tela, durante o dia;
- procurar fazer pausas no tempo sentado, ou seja, a cada hora sentado, ficar em pé por pelo menos 5 minutos;
- A prática de atividade física é essencial para diminuir o sedentarismo, uma vez que contribui para mais qualidade de vida, saúde e bem-estar



Procure um médico antes de iniciar  
qualquer Atividade Física

# Exercícios para pessoas idosas ativas e independentes



## CAMINHADA



Faça pequenas caminhadas em casa, entre 3 a 15 minutos (quanto mais tempo conseguir, melhor). Aproveite o corredor, se desloque da sala até o quarto, ou marche mesmo sem sair do lugar. Cuidados com obstáculos, e preferencialmente faça próximo à parede. Respeite sua tolerância e cansaço

## SUBIR NA PONTA DOS PÉS



Suba e desça na ponta dos pés. Se sentir desequilíbrio, faça apoiando na janela, mesa ou barra de apoio. Realize 3 séries de 6 a 8 repetições

## LEVANTAR E SENTAR



Em uma cadeira firme, no sofá ou na cama, levante-se e sente. Prefira assentos mais altos e tente não usar as mãos. Repita 2 a 3 séries de 6 a 10 repetições. Faça menos repetições caso tenha problemas no joelho.

## ELEVAÇÃO DE BRAÇO



Sentado, levantar e abaixar os braços. Você pode fazer esse exercício segurando uma bola, um cabo de vassoura ou algum peso (halter, saco alimento ou garrafa de água). Se tiver problemas nos ombros, eleve os braços somente até a altura dos olhos e cuide da carga/peso. Faça 2 séries de 6 a 8 repetições.

Procure um médico antes de iniciar  
qualquer Atividade Física

## Exercícios para pessoas idosas mais frágeis ou parcialmente dependentes



### MOVIMENTO DE TORNOZELO



Deitado ou sentado, movimentar a ponta dos pés para cima e para baixo. Faça 3 séries de 10 repetições.

### ELEVAR A PERNA



Deitado, manter uma perna dobrada e apoiada, e subir e descer a outra perna com o joelho esticado. Realizar 3 séries de 6 a 10 repetições.

### ELEVAR O QUADRIL



Deitado sem travesseiro, com as pernas dobradas e apoiadas na cama, subir e descer o quadril (bumbum) da cama. Realizar 3 séries de 6 a 10 repetições

### MOVIMENTO DE QUADRIL



Deitado, com as pernas encima de uma bola, dobrar e esticar as pernas, sem tirá-las de cima da bola. Realizar 2 séries de 8 repetições

## Locais Que Podem Oferecer Atividade Física

Os Centros de Convivência desenvolvem ações para a promoção do desenvolvimento ativo.

As Secretarias municipais de Esporte, Lazer e Turismo, da pessoa Idosa, e de Assistência Social podem oferecer programas e espaços públicos para Atividade Física para idosos.

Alguns Programas Públicos, oferecem ações de Promoção da Saúde e bem-estar, incluindo a Atividade Física, tais como:

### Programa Academia da Saúde



### Esporte e Lazer na Cidade(Núcleo do projeto na cidade).



### Incentivo a Atividade Física(UBS e Postos de Saúde)



**Verifiquem se no seu município têm alguma dessas redes de apoio**



PARA UMA ALIMENTAÇÃO  
SAUDÁVEL

**Você sabia que é importante alimentar-se bem para fazer Atividade Física?**

1

Faça pelo menos **3 refeições** (café da manhã, almoço e jantar) e **2 lanches saudáveis** por dia. Não pule as refeições.



2



Alimentos ricos em  **fibras**, como cereais integrais, legumes e frutas, são essenciais para a saúde do trato digestivo e ajudam a **prevenir a constipação**.

3

As **proteínas** são fundamentais para a saúde muscular e a manutenção de ossos fortes. Inclua fontes magras, como peixes, aves, ovos e leguminosas, em sua dieta diária.



4

Manter o controle das porções ajuda a evitar o consumo excessivo de calorias e a preservar um **peso saudável**. Como o apetite tende a diminuir com a idade, é fundamental **escolher alimentos ricos em nutrientes** em cada refeição.

## Mesmo Realizando Atividade Física Regular Siga as Orientações para a Prevenção do Risco de Queda

Evite subir em móveis para pegar objetos

Não deixe objetos espalhados no chão, isso pode causar quedas

Andar de meias, pode fazer com que você escorregue, evite usá-las

Evite mesinha de centro ou móveis desnecessários

Evite usar tapetes na casa, pode tropeçar

Instalar corrimãos em escadas e rampas

Os pisos deverão estar sempre secos, opte pelos antiderrapantes e emborrachados

Utilizar suportes de apoio no box e vaso sanitário



## PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA E CORPORAL

(65) 3613 5415 / (65) 98415 9874

andressapinho@ses.mt.gov.br

www.saude.mt.gov.br

cophs.sesmt

Rua D, Quadra 12, Lote 02, Bloco 05 - Centro Político Administrativo - CPA - 78049-902 Cuiabá -MT

