

Autor: Ana Filipa Franco Ladislau Ferreira; Ana Isabel Sousa Oliveira; Ana Margarida Esteves Cardoso; Betina Raquel Oliveira da Rocha; Elsa Melanie dos Santos Nhaguilunguane; Graça Filipa Varandas Rodrigues; José Pedro Moreira de Carvalho; Maria Inês Bastos Rodrigues; Patrícia Alina Pinto Gomes; Patrícia de Sousa Fernandes; Ricardo João Dias de Freitas; Rita Isabel Lino Barros

Última atualização: 2017/12/08

Palavras-chave: Envelhecimento; Envelhecimento Ativo; Envelhecimento Saudável; Exercício físico; Qualidade de vida

Resumo

A população portuguesa encontra-se cada vez mais envelhecida.
Este envelhecimento levanta muitas questões:

- **Como podemos ajudar as pessoas na manutenção da sua independência e estado ativo à medida que envelhecem?**
- **Como podemos melhorar a qualidade de vida com o aumento da esperança de vida?**

As respostas não estão preparadas e necessitam de ser constantemente consideradas em cada momento e em cada contexto para um verdadeiro envelhecimento ativo.

Processo de envelhecimento

Segundo a Organização Mundial de Saúde, a proporção de pessoas idosas está a aumentar em todo o mundo e Portugal não é exceção. A esse processo de envelhecimento, associado ao desgaste maioritariamente físico com o tempo, a partir da idade adulta, está associada uma perda na funcionalidade, acompanhada em muitos casos de deterioração da qualidade de vida.

O envelhecimento inevitável da população levanta muitas questões:

- Como podemos ajudar as pessoas na manutenção da sua independência e estado ativo à medida que envelhecem?
- Como fortalecer as políticas de prevenção e promoção da saúde, em especial na população mais idosa?
- Como podemos promover a qualidade de vida para os que vão chegar a idades mais avançadas?

Torna-se necessária a estruturação de programas de intervenção na promoção do 'envelhecimento ativo': se o envelhecimento deve ser uma fase positiva, então teremos de criar oportunidades contínuas em termos de saúde, participação e segurança para acompanhar uma vida prolongada.

O que é o Envelhecimento Ativo?

O envelhecimento ativo é definido pela OMS como o processo de optimização das oportunidades ao nível da saúde, participação e segurança, de forma a melhorar a qualidade de vida das pessoas que envelhecem.

As políticas de envelhecimento ativo reconhecem a necessidade de encorajar e equilibrar a responsabilidade pessoal, ambientes favoráveis ao envelhecimento e solidariedade intergeracional. Os indivíduos e famílias precisam de planificar e preparar para as idades avançadas, através do esforço pessoal e adoção de práticas pessoais positivas (ao nível da saúde) em todas as fases da vida.

O envelhecimento ativo engloba intervenções a vários níveis:

- Determinantes pessoais
- Determinantes económicos
- Determinantes sociais
- Determinantes comportamentais
- Ambiente físico
- Serviços sociais e de saúde

Determinantes comportamentais

O envelhecimento acarreta uma diminuição das capacidades físicas, como a perda de mobilidade, menor agilidade de movimentos e diminuição da força muscular.

Esta fragilidade pode ser prevenida se for corretamente preparada ao longo dos anos, com uma vida fisicamente ativa, e com uma atitude positiva quando a idade já pesa, com práticas pessoais adaptadas às possibilidades de cada um.

Mesmo quando a mobilidade está muito reduzida, com dificuldade real em sair da cadeira, é possível manter-se fisicamente ativo, com impacto significativo na qualidade de vida. Não é necessário ter um treinador pessoal para se manter ativo. Muito pode ser feito de forma autónoma.

Basta saber como e ter motivação!

Ativo Sem Sair da Cadeira

Um conjunto de exercícios que podem ser realizados de forma independente por pessoas de qualquer idade, mesmo as idades mais avançadas e com capacidades reduzidas.

São exercícios desenhados para serem realizados em posição sentada, de forma a permitir um melhor acesso por parte dos idosos com menor mobilidade.

Conclusão

A maioria da população idosa continua a ser uma fonte vital para as suas famílias e comunidades em todo o lado e a todos os níveis.

Assim, propõe-se um conjunto de exercícios simples com impacto positivo na manutenção da capacidade física, permitindo manter níveis de funcionalidade e, com isso, de qualidade de vida nas pessoas idosas.

Referencias recomendadas

- [Serviço Nacional de Saúde: DGS](#)
- [World Health Organization. What is "active ageing"?](#)
- [NHS - Active Ageing Strategy 2016-2021](#)

[Voltar à página inicial](#) [Tem alguma dúvida? Fale connosco](#) ·