

Atividade Física em Diferentes Faixas Etárias

Manual do Tutor



Atividade Física em Diferentes Faixas Etárias

Introdução

Este pequeno manual irá oferecer algumas informações adicionais sobre a importância da atividade física em diferentes faixas etárias e os benefícios que advêm da prática de exercício adequado a cada período da vida.

Este manual vai ser útil na promoção da saúde mental positiva com os membros do seu grupo local de saúde. Através da leitura do mesmo, ficará consciente de como escolher o melhor tipo de exercício para a sua idade.

Seja qual for a sua idade, é a idade certa para começar

Nunca é demasiado cedo ou demasiado tarde para começar a preocupar-se com a sua saúde, e ser fisicamente ativo é uma das melhores formas de prevenir muitas doenças e manter-se com boa saúde e em forma.

A par com o desenvolvimento tecnológico, as pessoas tornaram-se mais preguiçosas. Atualmente, temos acesso constante a todas as informações de que precisamos e diferentes tipos de entretenimento sem a necessidade de sair de casa. As crianças e adolescentes passam cada vez mais tempo sentados,

em vez de correrem, brincarem e participarem em jogos de grupo. Os adultos vivem mais depressa e mais atarefados do que antes e, tentando equilibrar trabalho e casa, nem sempre encontram tempo para cuidar de si próprios. Quando se trata da frequência de fazer alguma atividade física, felizmente, nos últimos anos, a tendência começa a ser mais positiva.

Precisamos de nos mexer muito em cada idade. As crianças precisam de usar uma quantidade enorme de energia que naturalmente têm, por serem fisicamente ativas. Isto é crucial para o seu desenvolvimento. Os jovens, que se debatem com muitas questões como ter amigos, encontrar um parceiro, chegar à universidade, encontrar um emprego bem remunerado e organizar a sua vida em geral, precisam de exercício físico para aliviar o stress e minimizar o risco de depressão. Os adultos precisam de treinar para se manterem fortes, saudáveis e em boa forma por mais tempo, para terem menos problemas de saúde quando envelhecerem. As pessoas mais velhas precisam de fazer exercício físico para manterem uma postura correta e uma boa saúde.

Mesmo que o exercício ao longo de toda a vida traga os melhores resultados,

nunca é tarde demais para começar a fazer exercício regularmente. Isto vai melhorar a sua imunidade e estado de saúde, assim como o seu estado mental.

A atividade física das crianças

As crianças são mais enérgicas do que os adultos, devido à sua natureza, e a atividade física frequente (como correr, saltar, dançar, etc.) é crucial para o seu próprio desenvolvimento, físico e psíquico.

Por um lado, as crianças, sendo muito enérgicas e curiosas, mexem-se e brincam muito sem a necessidade de as lembrarmos de o fazer. Por outro lado, atualmente, as crianças tendem a passar cada vez mais tempo sentadas ou deitadas a olhar para os ecrãs dos seus telemóveis, *tablets* ou portáteis.

Para se desenvolverem bem e permanecerem saudáveis, precisam de pelo menos uma hora de atividade física por dia, e isto pode ser feito facilmente, brincando ou fazendo tarefas domésticas. A melhor coisa que um pai pode fazer para melhorar a imunidade e o estado geral de saúde do seu filho, fortalecer os seus ossos e músculos, melhorar a sua memória e o funcionamento geral do seu cérebro, prevenir a sua obesidade e aumentar a sua confiança é certificar-se de que ele pratique atividade física suficiente diariamente.

A natureza competitiva da criança e o desejo de dar o seu melhor pode ser de grande ajuda, enquanto a encoraja a mover-se um pouco mais. As atividades desportivas das crianças devem ser interessantes e divertidas, de modo a encorajá-las a continuarem a ser ativas. Mesmo que seja necessário um pouco de esforço para se lembrar de novas atividades desportivas interessantes, fazer diferentes tipos de exercícios diariamente ajuda as crianças a desenvolverem-se bem, e vale a pena todo o esforço que fazemos para as manter afastadas dos ecrãs.

A atividade física dos adolescentes

Da mesma forma que acontece com as crianças, reduzir o tempo passado aos ecrãs e aumentar o tempo de atividade física pode fazer milagres na saúde física e mental de um adolescente.

Para continuar a desenvolver-se bem, os adolescentes precisam de tanto tempo ativo diariamente como as crianças – cerca de uma hora, sendo que o mínimo exigido é meia hora.

Além disso, ser fisicamente ativo pode ajudar um pouco os adolescentes com todo o tipo de pressões que enfrentam nesta idade – aumento dos níveis hormonais, pressão dos colegas para estarem em forma e

masculinos/femininos, pressão social para serem “fixes” e terem muitos amigos. É também um grande aliviador do stress e da frustração.

Por último, mas não menos importante, o exercício ajuda a prevenir e a combater a depressão, uma vez que:

- Aumenta os níveis de serotonina – a hormona da felicidade;
- Produz endorfinas;
- Baixa o nível de cortisol - hormona do stress;
- Aumenta a autoestima.

A atividade física dos adultos

Frequentemente, é muito difícil arranjar tempo para fazer exercício quando se trabalha a tempo inteiro, se cuida de crianças e de uma casa, e se tenta equilibrar o trabalho e a vida doméstica. Felizmente, os adultos não precisam de passar tanto tempo em atividade física como as crianças e os jovens – cerca de 2,5 a 3 horas por semana são suficientes para os ajudar a viver um estilo de vida mais saudável.

A principal ameaça ao estilo de vida ativo quando se trata de adultos é renunciar muitas vezes a caminhar, e chegar a destinos diferentes ao longo de um dia, não a pé ou de bicicleta, mas de carro ou de transportes públicos.

Apenas 30 minutos de exercício por dia podem ajudar os adultos a lidar melhor com o stress da vida quotidiana, incluindo o trabalho stressante, problemas em casa, etc.

Ser fisicamente ativo ajuda os adultos a manterem-se de boa saúde por mais tempo. À medida que crescemos e começamos a envelhecer, o nosso corpo muda. Se não trabalharmos para nos mantermos em boa forma, os nossos ossos e músculos vão enfraquecer, as nossas hipóteses de nos mantermos em boa forma física e mental até idade avançada vão diminuir.

Apesar de, para a maioria das pessoas, a idade adulta ser o momento mais ocupado da sua vida, o exercício nessa idade pode fazer mais bem do que mal.

A atividade física dos idosos

O exercício ajuda as pessoas mais velhas a manter uma boa saúde e a manter uma postura correta por mais tempo. Nesta idade, prevenir doenças e manter a independência de movimentos durante o máximo de tempo possível torna-se a principal razão para nos mantermos fisicamente ativos.

Atualmente, os mais velhos são mais ativos fisicamente do que eram há não muito tempo. Alguns dos reis do desporto - como as caminhadas - tornaram-se

muito populares entre as pessoas mais velhas. Passar mais tempo fora, exercitar-se e respirar ar fresco ajuda as pessoas mais velhas a manterem uma boa saúde, postura direita, energia e bom humor.

Além disso, o exercício nessa idade, mesmo que seja apenas meia hora por dia, resulta em:

- diminuição das taxas de mortalidade por todas as causas: doenças cardíacas, tensão alta, AVC, diabetes tipo 2 ou cancro do cólon e cancro da mama;
- boa forma muscular e massa corporal mais saudável;
- redução do risco de quedas e melhor funcionamento cognitivo;
- redução do risco de qualquer tipo de limitações funcionais.

Como utilizar este recurso com o seu Grupo Local de Saúde?

Este manual apresenta informações sobre a temática da atividade física em diferentes faixas etárias. Ele ajuda-nos a compreender como o exercício nos pode beneficiar em diferentes períodos da vida.

A consulta deste manual antes de cada sessão com o grupo irá ajudá-lo a conduzir uma discussão sobre o tema. Nos recursos, também encontra uma apresentação em PowerPoint que o vai

ajudar a explicar o tópico ao seu grupo e a iniciar uma conversa.

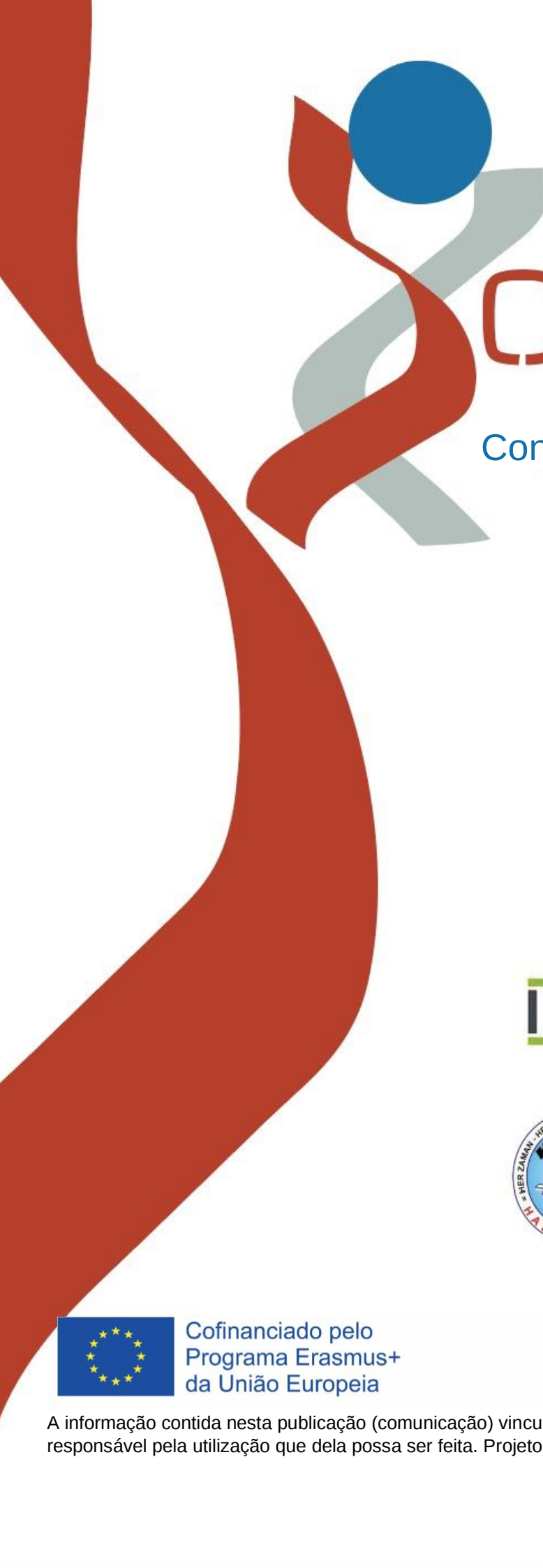
Atividade em grupo

Depois de ter partilhado o vídeo e a apresentação em PowerPoint com o seu grupo, pode iniciar uma discussão em grupo pedindo a todos os membros dele que pensem como a sua própria atividade física se modificou à medida que envelheciam.

Peça-lhes que respondam às seguintes perguntas:

- Qual era sua atividade exterior favorita quando era criança?
- Que desporto gostava de praticar quando era adolescente?
- Como se exercita agora?
- Está a planear ser ativo quando for mais velho? De que forma?

Quando terminarem, peça-lhes para se dividirem em quatro grupos e para escreverem um máximo de 10 exemplos de atividades físicas (com uma breve descrição) para uma faixa etária à sua escolha. Lembre-se de que cada grupo precisa de escolher uma faixa etária diferente (crianças, adolescentes, adultos e idosos). Se quiser tornar este exercício mais interessante, pode pedir a cada grupo para escrever uma atividade e passar a sua folha ao grupo seguinte. Faça 10 rondas, leia cada lista em voz alta e peça ao grupo para escolher a atividade mais interessante de cada lista.



ON CALL

Conselheiros de Saúde Familiar



UČENÍČKA ZA
OSVĚTOVÁNÍ
ODRÁSLÍK | ADULT
EDUCATION
INSTITUTION



AKLUB

INNEO

fip
Future In
Perspective



HUBKARELIA



Cofinanciado pelo
Programa Erasmus+
da União Europeia

A informação contida nesta publicação (comunicação) vincula exclusivamente o autor, não sendo a Comissão responsável pela utilização que dela possa ser feita. Projeto número 2018-1-UK01-KA204-048095