

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA 60+

Como a atividade física regular pode beneficiar a sua saúde

Dra. Aline Carla de Sant'Anna
Fisioterapeuta CREFITO 10 47.134



POR QUE FALAR SOBRE ISSO?

- A população 60+ está crescendo rapidamente; O
- envelhecimento saudável é uma prioridade; A atividade
- física é uma das estratégias mais eficazes para melhorar qualidade de vida nessa fase.

O QUE É A ATIVIDADE FÍSICA?

Qualquer movimento corporal que aumente o gasto de energia.

- CAMINHADA
- DANÇA
- ALONGAMENTOS
- EXERCÍCIOS DE FORÇA
- ATIVIDADES DOMÉSTICAS
- NATAÇÃO, HIDROGINÁSTICA, CICLISMO



DIFERENTES TIPOS DE EXERCÍCIOS



- **Exercícios aeróbicos :**

NADAR, CAMINHAR, PEDALAR (3-5XSEMANA)-melhoram a resistência cardiovascular.

- **Treinamento de força:**

MUSCULAÇÃO LEVE, ELÁSTICOS, EXERCÍCIOS COM PESO DO CORPO (2-3X SEMANA) - desenvolve massa muscular e força.

- **Alongamento:**

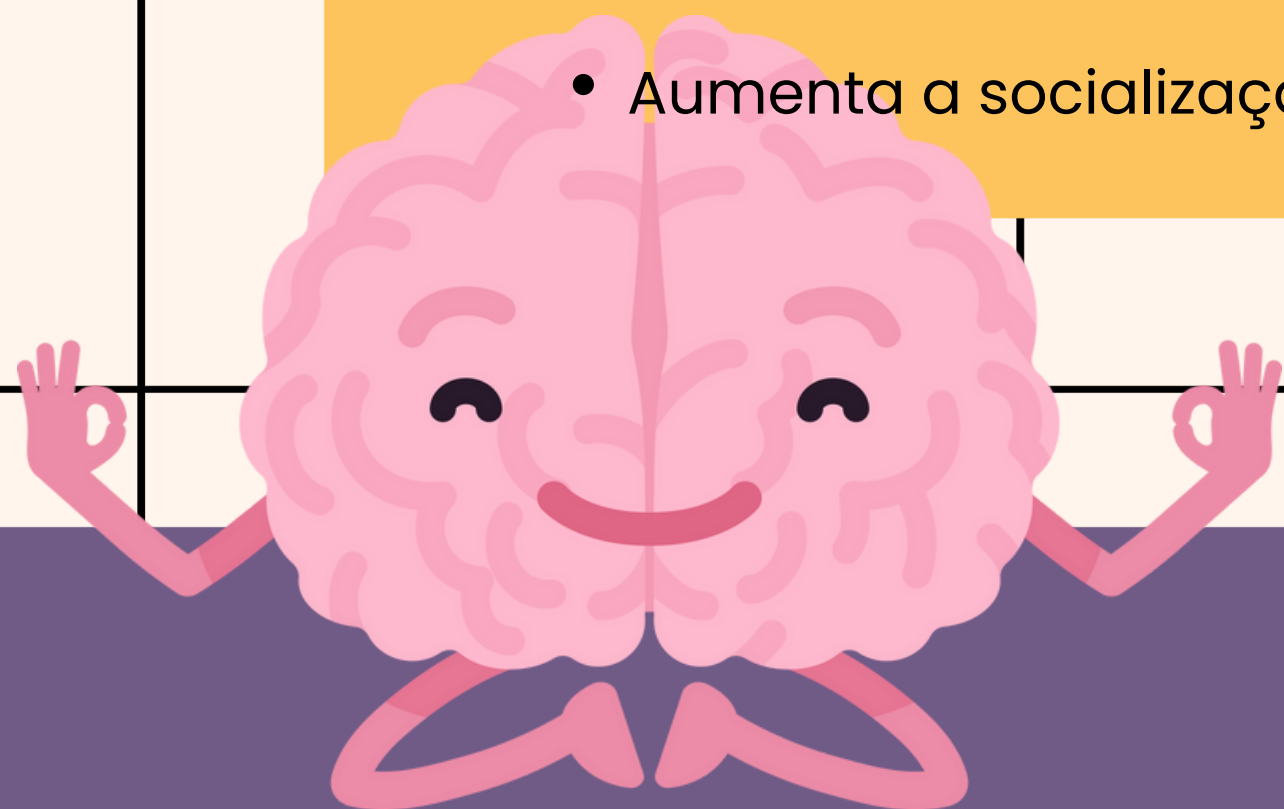
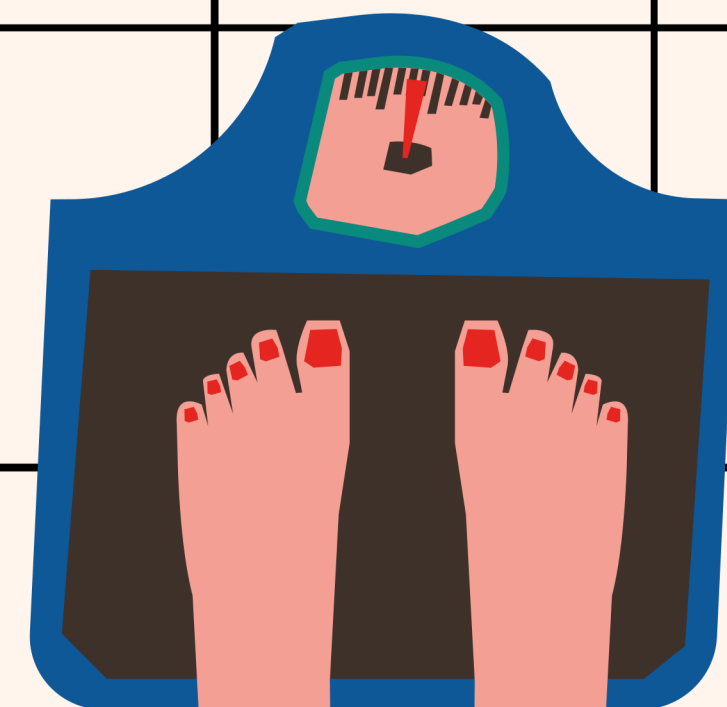
melhoram a amplitude de movimento e reduzem a rigidez (TODA A SEMANA)

- **Exercícios de equilíbrio:**

TAI CHI , YOGA, EXERCÍCIOS FUNCIONAIS (3XSEMANA)-melhoram a estabilidade e previnem quedas.

QUAIS OS BENEFÍCIOS?

- Melhorada força muscular, aumento da flexibilidade e mobilidade, proteção contra osteoporose, melhora do equilíbrio, melhora cardiovascular (PA, ritmo cardíaco, circulação).
- Redução dos sintomas de depressão e ansiedade ao liberar endorfinas, neurotransmissores naturais do corpo que melhoram o humor e o bem estar geral, fazendo você se sentir mais feliz e relaxado.
- A atividade física melhora a função cognitiva e a memória, ajudando a manter a mente afiada.
- Aumenta a socialização, amplia a rede de contatos.



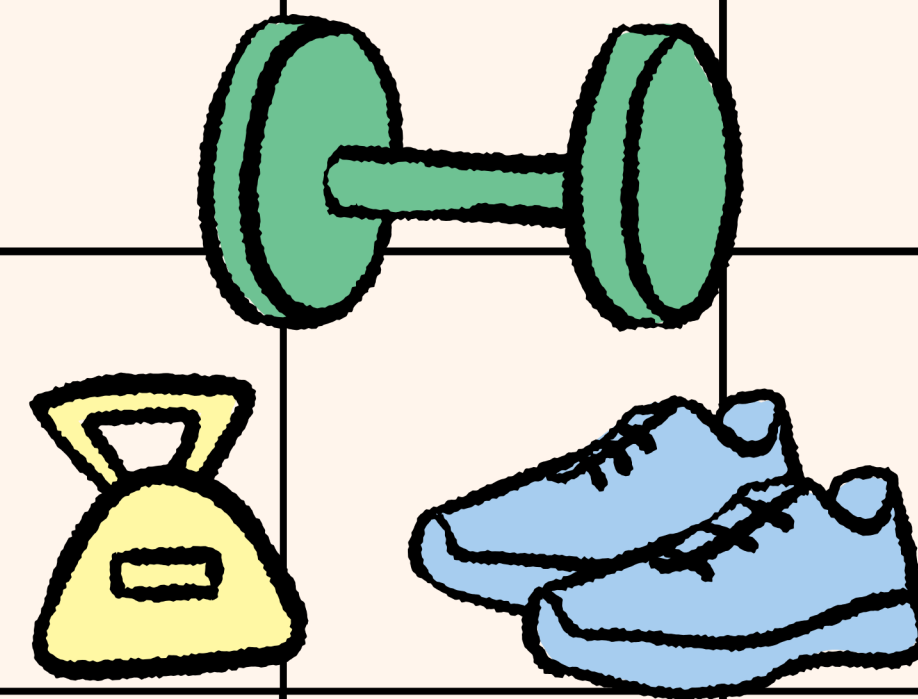
DICAS PARA MANTER A MOTIVAÇÃO



- Defina metas realistas e alcançáveis para acompanhar seu progresso.
- Faça atividade em grupo para tornar o exercício mais agradável e motivador.
Faça exercícios adaptados e acompanhados por profissional nos casos de dores e limitações.
- Varie sua rotina com exercícios diferentes para evitar o tédio.

DICAS IMPORTANTES

- FAZER AVALIAÇÃO MÉDICA ANTES DE INICIAR.
- INICIAR DEVAGAR E PROGREDIR GRADUALMENTE.
- HIDRATAR-SE BEM.
- USAR ROUPAS E CALÇADOS ADEQUADOS.
- MANTER REGULARIDADE EM VEZ DE INTENSIDADE.



PLANO PARA INICIAR

ACADEMIADA SAÚDE CENTRAL:

- Zumba segunda, quarta e sexta-feira às 16:15h
Yoga segunda-feira às 12:10h, quinta-feira às 17h
Meditação quarta-feira às 17h
-
- Ginástica global quarta-feira 8h, quinta-feira às 15h

BAIRRO CENTRO:

- Yoga quarta-feira às 7h
Local: Ginásio Aurélio Solano Macedo
- Ginástica global sexta-feira às 7:45h
- Local: Ginásio Aurélio Solano Macedo

BAIRRO CONCEIÇÃO:

- Ginástica global terça-feira (quinzenal) às 9h
Local: UBS Conceição

BAIRRO NOSSA SENHORA DA PAZ:

- Ginástica global quarta-feira às 8h
- Local: Centro de Treinamento (antigo Bailão do João)

BAIRRO MORRETES:

- Ginástica global terça-feira às 14h
- Local: Lar dos Idosos

BAIRRO MORRO ALTO:

- Zumba terça-feira às 17:15h
Local: Rancho Canto Alegre. Rua Domingo Antônio Cipriano, 65, bairro Morro Alto.

BAIRRO LAGOA:

- Zumba terça-feira às 18:15h
Local: Salão Paroquial
- Ginástica global terça-feira (quinzenal) às 9h
- Local: UBS Lagoa



ACADEMIA DA SAÚDE DO ITACOLOMI:

- Yoga quintas-feiras às 15h
SAÚDE NA PRAIA (a partir do dia 8/12):
ITACOLOMI:

- Ginástica global segunda, quarta e sexta-feira às 7h
Local: Posto 7 (na descida do Hotel Candeias)

CENTRO:

- Ginástica global segunda, quarta às 7h
Local: Praça das Baleias
- Talassoterapia sexta-feira às 7h
- Local: Praça das Baleias

A atividade física não apenas prolonga a vida, mas melhora a qualidade dela. Começar é possível em qualquer idade!

O corpo sempre responde ao movimento.

OBRIGADA!



SECRETARIA
DE SAÚDE

