



ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE

UNASPRESS



Diversas modificações acontecem na vida e no corpo das pessoas na terceira idade. Com isso, **a capacidade de locomoção pode ser afetada** e a qualidade de vida, comprometida.¹

¹ ALFIERI, F. M.; SILVA, C. R. D.; ALCÂNTARA, C. C. D.; SANTOS, K. I. D. S.; MELO, F. C.; Equilíbrio e mobilidade funcional em indivíduos independentes para o autocuidado de diferentes faixas etárias. **Kairós**, São Paulo, v. 18, n. 4, p. 151-163, out-dez. 2016.



A prática regular de **atividade física proporciona inúmeros benefícios** à saúde, especialmente na terceira idade. Nessa fase, além de reduzir o risco de desenvolvimento de diversas doenças, o exercício também pode ajudar a aumentar a força e a diminuir o risco de quedas.²

² FALCK, R. S.; DAVIS, J. C.; MILOSEVIC, E.; LIU-AMBROSE, T. How much will older adults exercise? A feasibility study of aerobic training combined with resistance training. **Pilot Feasibility Studies**, [S.l.], v. 3, n. 2, jan. 2017.



Apesar desses benefícios, grande parte da população idosa é sedentária.³ Esse grupo deve ser incentivado a praticar algum tipo de atividade física para que obtenha todos os benefícios à saúde relacionados a essa prática.

A caminhada é uma das atividades recomendadas para essa fase da vida,

pois é um exercício de baixo impacto, que pode promover o envolvimento social e que traz grandes benefícios para a saúde física, mental e social.⁴

³ QUEIROZ, B. M. D.; COQUEIRO, R. D. S.; LEAL NETO, J. D. S.; BORGATTO, A. F.; BARBOSA, A. R.; FERNANDES, M. H. Physical inactivity among non-institutionalized elderly individuals: a population-based study. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 19, n. 8, p. 3489-3496, ago. 2014.

⁴ POUSAS, F. M.; RODRIGUES, A. S.; DUARTE, I. A.; BISPO, A. S. Estudo comparativo das alterações na aptidão cardiovascular em idosos praticantes e não participantes de caminhada em Alvarenga, MG. *Mundo Saúde*, São Paulo, v. 31, n. 4, p. 489-493, out-dez 2007.

Um estudo recente comparou dois grupos de idosos: um de ativos e outro de sedentários.⁵ Os resultados mostraram que **aqueles que caminhavam regularmente tinham melhor mobilidade**, mais facilidade para sentar e para levantar, menos medo de cair, melhores hábitos e maior qualidade de vida.

Sabe-se que a promoção e a manutenção de um bom nível de atividade física ao longo da terceira idade é essencial para um envelhecimento saudável.⁶ A caminhada é uma boa alternativa, por ser uma atividade relativamente segura, eficaz e que não traz custos aos seus praticantes. **Caminhe pelo menos 3 dias na semana por 30 minutos ou mais.** Convide seus amigos, assim a atividade se tornará ainda mais agradável!

⁵ SILVA, C. D.; OLIVEIRA, N. C.; ALFIERI, F. M. Mobilidade funcional, força, medo de cair, estilo e qualidade de vida em idosos praticantes de caminhada. **Acta Fisiátrica**, São Paulo, v. 25, n. 1, p. 22-26, jan-mar. 2018.

⁶ OLANREWAJU, O.; KELLY, S.; COWAN, A.; BRAYNE, C.; LAFORTUNE, L. Physical activity in community dwelling older people: a systematic review of reviews of interventions and context. **Plos One**, v. 11, n. 12, dez. 2016.



Igreja Adventista
do Sétimo Dia

Divisão Sul-Americana da IASD

Presidente: Erton Kohler

Secretário: Edward Heidingger

Tesoureiro: Marlon Lopes



Educação
Adventista

Administração da Entidade Mantenedora (IAE)

Diretor-presidente: Maurício Lima

Diretor administrativo: Edson Medeiros

Diretor-secretário: Emmanuel Oliveira Guimarães

Diretor do departamento de educação: Ivan Góes

UNASP

Centro Universitário Adventista de São Paulo

Reitor: Martin Kuhn

Vice-reitores executivos / diretores de campus: Afonso Cardoso Ligório,

Antônio Marcos Alves, Douglas Jefferson Menslin

Vice-reitor Administrativo: Telson Bombassaro Vargas

Pró-reitor de graduação: Afonso Cardoso Ligório

Pró-reitor de pesquisa e desenvolvimento institucional: Allan Macedo de Novaes

Pró-reitor de educação a distância: Fabiano Leichsenring Silva

Pró-reitor de pós-graduação (lato sensu): Antônio Marcos Alves

Pró-reitor de desenvolvimento espiritual: Henrique Gonçalves

Diretores administrativos: Claudio Valdir Knoener, Flavio Knoener, Murilo Marques Bezerra

Diretor do Seminário adventista latino-americano de teologia: Reinaldo Wenceslau Siqueira

Diretor-geral de educação básica: Douglas Jefferson Menslin

Secretário-geral e procurador institucional: Marcelo Franca Alves

Diretora de recursos humanos: Karla Cristina de Freitas Souza

Diretor de produções artísticas: Tuu Costa

Advogado-geral: Misael Lima Barreto Junior

Chefe de gabinete: Anna Cristina Pascual Ramos

UNASPRESS

Editora Universitária Adventista

Editor-chefe: Rodrigo Follis

Gerente de projetos: Bruno Sales Ferreira

Editor associado: Alysson Huf

Supervisor administrativo: Weter Gouveia

Supervisora de vendas e logística: Francieleide Santos

Editores: Felipe Carmo, Gabriel Pilon Galvani, Kerilyn Oliveira, Luiza Simões, Peres Sales e Thamires Mattos

Revisora: Thais Alencar

Designers gráficos: Felipe Rocha, Jônathas Sant'Ana e Kenny Zukowski

UNASP

Produção

Mestrado em Promoção da Saúde

Autores

Clévia da Silva

Dra. Natália Cristina de Oliveira Vargas e Silva

Dr. Fábio Marcon Alfieri

Pareceristas *ad hoc*:

Dr. Maurício Lamano

Centro Universitário Adventista de São Paulo (Unasp)

Dr. Elías Porto

Centro Universitário Adventista de São Paulo (Unasp)

Conselho editorial e artístico:

Dr. Martin Kuhn, Esp. Telson Vargas, Me. Antônio Marcos, Dr. Afonso Cardoso, Dr. Douglas Menslin,
Dr. Rodrigo Follis, Dr. Allan Novaes, Dr. Reinaldo Siqueira, Dr. Fábio Alfieri, Dra. Gildene Lopes,
Me. Edilson Valiante, Me. Diogo Cavalcante, Dr. Adolfo Suárez

DOI

<http://doi.org/10.19141/atfísica3a>

UNASPRESS

Editora Universitária Adventista

Coordenação editorial	Alysson Huf
Preparação	Jhoseyr Santos
Revisão	Ruben Holdorf
Projeto gráfico	Felipe Rocha
Imagens	Shutterstock