



Atividade Física, Exercício e Envelhecimento

Guia para Profissionais

Coordenação:

Francisco Campos

Elisa Ângelo



ÍNDICE

AUTORES	XI
AGRADECIMENTOS	XVII
PREFÁCIO	XIX
<i>José Fernandes Rodrigues</i>	
NOTA PRÉVIA	XXI
SIGLAS, ABREVIATURAS E ACRÓNIMOS	XXIII

PARTE I – PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

1. O ENVELHECIMENTO	2
<i>Ricardo Pocinho, Sílvia Silva, Cristóvão Margarido, Rui Santos</i>	
Introdução	2
Envelhecimento cronológico, biológico, psicológico e social	3
Imagem do que é ser idoso	4
Que nome dar à velhice?	5
As idades da velhice	5
Considerações	8
2. O ENVELHECIMENTO BIOLÓGICO	10
<i>César Moreira Pires, Inês Ferro, Margarida Pimenta Valério, Pedro Carvalho Sá, António Vicente</i>	
Introdução	10
Fisiopatologia do envelhecimento	10
Genética	12
<i>Inflammaging e hallmarks</i> do envelhecimento	14
Alterações biológicas	15
Considerações	18
3. O ENVELHECIMENTO PSICOLÓGICO/CEREBRAL	20
<i>Fabiana Ventura, Gonçalo Abreu Santos, João Mariano Marques, Mariana de Jesus, Horácio Firmino</i>	
Introdução	20
Envelhecimento normal	21
Envelhecimento patológico	23
Estratégias de prevenção do envelhecimento cerebral	26
Considerações	27
4. O ENVELHECIMENTO SOCIAL	31
<i>Manuel Carraco dos Reis, Cristiana Dias de Almeida</i>	
Introdução	31
Contexto social do envelhecimento	32

Redes: família, amigos e grupos.....	33
Redes formais e informais de cuidados.....	36
Efeitos da SARS-COV-2 na prestação do cuidado.....	37
Considerações.....	39

PARTE II – EXERCÍCIO FÍSICO E SAÚDE

5. IMPORTÂNCIA E BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO	44
<i>Rita Santos-Rocha, Rúben Francisco, Luís Ribeiro, Francisco Campos</i>	
Introdução.....	44
Adaptações relacionadas com o envelhecimento.....	45
Benefícios do exercício na saúde.....	47
Considerações.....	49
6. AVALIAÇÃO PRÉ-EXERCÍCIO	51
<i>Rúben Francisco, Rita Santos-Rocha, Pedro Morouço</i>	
Introdução.....	51
Importância da avaliação pré-exercício.....	51
Proposta de avaliação pré-exercício.....	52
Pressão arterial.....	54
Índice de massa corporal.....	55
Circunferência da cintura.....	55
Circunferência da anca.....	56
Circunferência do braço.....	56
Circunferência da perna.....	57
Considerações.....	57
7. AVALIAÇÃO DA CONDIÇÃO FÍSICA	60
<i>Vânia Loureiro, Pedro Morouço, César Chaves Oliveira, Nuno Loureiro, Rita Santos-Rocha</i>	
Introdução.....	60
Condição física.....	61
<i>Senior fitness test</i>	62
<i>Fullerton advanced balance</i>	63
<i>Timed up and go</i>	64
Considerações.....	65
8. RECOMENDAÇÕES PARA A ATIVIDADE FÍSICA E PRESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO	67
<i>César Chaves Oliveira, Vânia Loureiro, Carolina Vila-Chã, Rita Santos-Rocha</i>	
Introdução.....	67
Recomendações para o exercício físico.....	67
Exemplos de modalidades de exercício físico.....	69
Considerações.....	73
9. TREINO DA FORÇA BASEADO NA VELOCIDADE	75
<i>João Paulo Brito, Rafael Oliveira</i>	
Introdução.....	75
Treino da força e velocidade de execução.....	76
Controlo da velocidade de execução.....	78
Efeitos do treino da força baseado na velocidade.....	78

Doenças crónicas ou condições clínicas.....	79
Protocolos de treino.....	80
Considerações.....	81
10. EFEITO DO DESTREINO.....	85
<i>Luís Leitão, João Paulo Brito, Rafael Oliveira, Ana Pereira</i>	
Introdução.....	85
Destreino após treino multicomponente.....	86
Destreino após treino de força.....	88
Destreino e Genética.....	90
Considerações.....	91
PARTE III – PROPOSTAS DE ATIVIDADES	
11. OTIMIZAÇÃO DA FUNÇÃO FÍSICA: TREINO FUNCIONAL.....	96
<i>Carolina Víla-Chã, Bernardete Jorge, Alexandra Fonseca, Nuno Serra</i>	
Introdução.....	96
Otimização da função física.....	97
Planeamento a médio e longo prazo.....	99
Eficiência neuromuscular.....	99
Melhoria da força muscular através de padrões de movimento funcionais.....	105
Planeamento (organização de uma sessão).....	107
Considerações.....	108
12. MOBILIDADE REDUZIDA.....	111
<i>Elisa Ângelo, Luís Nuno, Inês Pereira, Guilherme Eustáquio Furtado, Francisco Campos</i>	
Introdução.....	111
Proposta de intervenção.....	112
Considerações.....	115
13. REEDUCAÇÃO POSTURAL.....	117
<i>José Pereira, Lara Neves</i>	
Introdução.....	117
Postura.....	118
Vantagens de uma boa postura.....	118
Avaliação da postura.....	121
Estratégias para o sucesso.....	124
Proposta de intervenção.....	126
Considerações.....	129
14. PILATES CLÍNICO.....	131
<i>Elisa Ângelo, Luís Nuno, Inês Pereira, Guilherme Eustáquio Furtado, Francisco Campos</i>	
Introdução.....	131
Princípios.....	131
Proposta de intervenção.....	132
Considerações.....	139

PARTE IV – PROJETOS DE INTERVENÇÃO NA COMUNIDADE

21. O PAPEL DA ASSOCIAÇÃO REDE DE UNIVERSIDADES DA TERCEIRA IDADE	210
<i>Luís Jacob</i>	
Introdução	210
Origem	210
Modelo de funcionamento	211
Universidades seniores em Portugal	212
Rede de Universidades Seniores	213
Considerações.....	214
22. BOAS-PRÁTICAS: EXEMPLOS DE PROJETOS DE INTERVENÇÃO NA COMUNIDADE	216
Introdução	216
Considerações.....	217
23. REFLEXÃO: COMEÇAMOS A ENVELHECER NO DIA EM QUE SE DÁ A CONCEÇÃO!	235
<i>Luís Ribeiro, Anabela Ribeiro, Conceição Farinha, Maria Adelaide Paiva, Maria Augusta Ferreira</i>	
Introdução	235
A rutura com o paradigma do envelhecimento ativo.....	238
Considerações.....	241
ÍNDICE REMISSIVO.....	243