

## “Mexer para Saúde ter” – uma academia virtual.



À distância de um clique



### Voluntariado Virtual

Carina Morgado <sup>(1)</sup> Neuza Martins <sup>(1)</sup> Inara Policarpas <sup>(1)</sup> João  
Lourenço <sup>(1)</sup> Celeste Godinho <sup>(3)</sup> Clara André <sup>(3)</sup>

(1) Estudante do 33º Curso de Enfermagem da Escola Superior de Saúde de Santarém do Instituto Politécnico de Santarém; (2) Estudante do 36º Curso de Enfermagem da Escola Superior de Saúde de Santarém do Instituto Politécnico de Santarém; (3) Professora Adjunta, Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Saúde de Santarém, UI\_IPS, Unidade de Monitorização de Indicadores em Saúde, CIEQV - Área Científica Saúde Individual e Comunitária (Investigador Colaborador).

Oviedo, mayo 2021

## “Mexer para Saúde ter” – uma academia virtual.

Valorização da prática de atividade física e respetivos efeitos



Promoção da qualidade de vida e saúde

“Academia virtual” ↔ Manter o corpo em movimento

## “Mexer para Saúde ter” – uma academia virtual.

### Atividade Física



Importância da Atividade  
Física



Benefícios da Atividade  
Física

Qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que requerem gasto de energia acima dos níveis de repouso/nível basal.

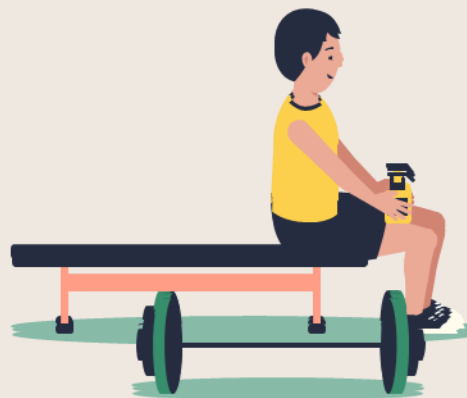
(OMS, 2014)

## “Mexer para Saúde ter” – uma academia virtual.

### Exercício Físico

Inserir-se na Atividade física, contudo este é planeado, estruturado, repetitivo e tem como objetivo melhorar ou manter a condição física.

(OMS, 2014)



## “Mexer para Saúde ter” – uma academia virtual.

### Objetivos

- Promover o bem-estar físico e psicológico, valorizando a importância da prática de atividade física para a saúde
- Estimular a participação dos idosos para um programa de atividade física a pôr em prática no dia-a-dia



## “Mexer para Saúde ter” – uma academia virtual.

### Metodologia

#### Estudo descritivo



- 1ª sessão: recolha informação/perceções  
desmitificação de alguns aspetos e clarificação de dúvidas
- 2ª sessão: promoção momento de atividade física  
colaboração de estudantes da Escola Superior de Desporto de  
Rio Maior
- 3ª sessão - apreciação / operacionalização das atividades  
propostas

## “Mexer para Saúde ter” – uma academia virtual.

### RESULTADOS/ESQUEMATIZAÇÃO

Participação do grupo

Reconhecimento da importância da realização dos exercícios diários

Assumem algumas dificuldades na sua concretização



**“Mexer para Saúde ter” – uma academia virtual.**

## **CONCLUSÃO**

**Benefícios da Atividade Física**  
**Qualidade de vida, Autonomia Funcional e Saúde**

**Aumento da  
resistência  
cardio-  
circulatória**

**Melhoria da  
Imunidade**

**Melhoria no  
controlo do  
açúcar no  
sangue**

**Diminuição  
do risco de  
queda**

**Melhoria da  
Saúde  
Mental**

**Redução de  
doenças  
crónicas  
associadas**

**“Mexer para Saúde ter” – uma academia virtual.**

## **CONCLUSÃO**

**Adesão dos idosos à prática de atividade física;**



**Possível de operacionalizar à distância;**



**Perceção dos benefícios físicos, sociais e emocionais relacionados.**

## Referências bibliográficas

OMS (2014). Organização Mundial da Saúde - Atividade Física - Folha Informativa N° 385 - Fevereiro de 2014

<https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Osório, N. B., Silva Neto, L. S., Metódio, F. S., & Paulo, M. H. (2020). O impacto da educação física na saúde de idosos em isolamento social em tempos de pandemia: Relato de experiência . Revista Observatório , 6(2), a4pt.

<https://doi.org/10.20873/uft.2447-4266.2020v6n2a4pt>

Rodrigues, J.; Borrego, C. ; Ruivo, P.; Sobreiro, P.; Catela, D. ; Amendoeira, J. & Matos, R. (2020). Conceptual Framework for the Research on Quality of Life, Sustainability 2020, 12, 4911; doi:10.3390/su12124911

<https://eds.p.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=4&sid=25159222-0699-462a-8bae-702026aef812%40redis>

<https://eds.p.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=5&sid=25159222-0699-462a-8bae-702026aef812%40redis>

## “Mexer para Saúde ter” – uma academia virtual.

Carina Morgado <sup>(1)</sup> Neuza Martins <sup>(1)</sup> Inês Santos <sup>(2)</sup> João  
Lourenço <sup>(1)</sup> Celeste Godinho <sup>(3)</sup> Clara André <sup>(3)</sup>

(1) Estudante do 33º Curso de Enfermagem da Escola Superior de Saúde de Santarém do Instituto Politécnico de Santarém; (2) Estudante do 36º Curso de Enfermagem da Escola Superior de Saúde de Santarém do Instituto Politécnico de Santarém; (3) Professora Adjunta, Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Saúde de Santarém, UI\_IPS, Unidade de Monitorização de Indicadores em Saúde, CIEQV - Área Científica Saúde Individual e Comunitária (Investigador Colaborador).

**OBRIGADA PELA VOSSA ATENÇÃO**

**GRACIAS POR SU ATÉNCION**

Oviedo, mayo 2021