

ORIENTAÇÕES AO PACIENTE

2. ATIVIDADE FÍSICA

1. Idosos que se mantêm ativos durante a vida apresentam inúmeros ganhos na saúde. O importante é saber que nunca é tarde para iniciar os exercícios de forma regular, pois os benefícios são igualmente alcançados.
2. Antes de iniciar o programa de treinamento, os idosos devem ser avaliados por um médico, para uma abordagem inicial e orientações quanto ao tipo, à intensidade, à frequência e à duração dos exercícios.
3. O melhor programa é o individualizado, para atender às necessidades e às condições de saúde de cada pessoa.
4. Existem diversas modalidades de exercícios:
 - a. exercícios aeróbicos: caminhada, corrida, natação, dança, esportes (futebol, vôlei, basquete);
 - b. exercícios resistidos: musculação;
 - c. exercícios de flexibilidade: alongamento, tai chi chuan, pilates.
5. Uma combinação de atividade aeróbica, treino de força (exercícios resistidos) e exercícios de flexibilidade, além de aumentar a atividade geral diária pode reduzir a dependência de medicamentos e os custos com a saúde.
6. O ideal é iniciar o programa de treinamento de forma leve e aumentar a intensidade de forma lenta e progressiva até atingir os objetivos do programa. Assim, evitam-se desconfortos, dores e lesões.
7. Prescrições de exercícios têm orientações específicas e devem ser cumpridas da mesma forma que uma prescrição de medicamentos. Por isso, faça-os com acompanhamento especializado, com profissionais como educadores físicos ou fisioterapeutas.

Assinatura e carimbo do médico responsável

Conteúdo extraído do capítulo 2 – **Atividade física** – autoria de Alexandre Leopold Busse e Amanda Lagreca Venys de Azevedo – do *Manual de terapêutica não farmacológica em geriatria e gerontologia*, Editora Atheneu, 2014. As orientações aos pacientes estão disponíveis no site www.gerosaude.com.br/manualdeTerapeuticaNaOmedicamentosa. Os arquivos podem ser impressos e entregues pelo médico aos seus pacientes.