

# Atividade física e saúde da pessoa idosa

Covid-19 e Saúde Mental e Motora: Como família e Estado podem apoiar idosos em sua recuperação

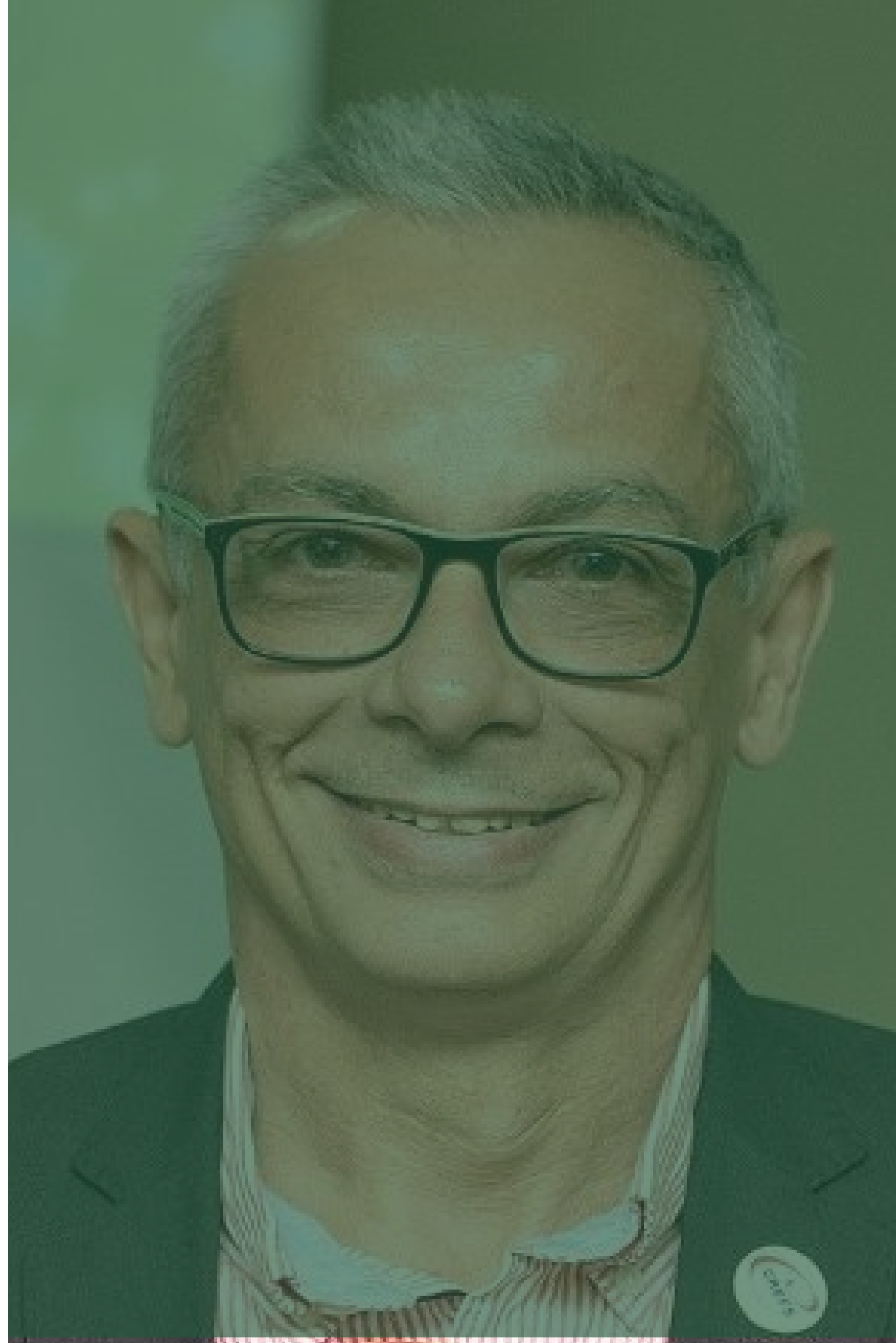


Sistema CONFEE/CREFs  
Conselhos Federal e Regionais de  
**Educação Física**

# Jorge Henrique Monteiro

**Vice-Presidente do  
Conselho Federal de  
Educação Física**

**Contato: [coquinhofutsal@hotmail.com](mailto:coquinhofutsal@hotmail.com)**



**A negligência é  
uma violência.**



# Negligência:

Recusa ou omissão de **cuidados**. A **atividade física** é comprovadamente um cuidado fundamental para a **saúde da pessoa idosa**

# Impactos da atividade física para a pessoa idosa



## Reduz mortalidade

A mortalidade é entre 22 e 34% menor em idosos ativos



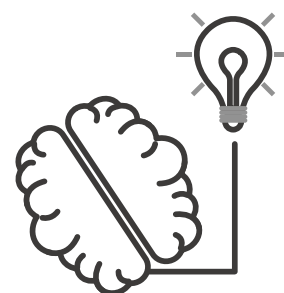
## Diminui risco de quedas

A força e mobilidade adquiridas com os treinos reduzem em 39% as quedas



## Previne a depressão

Idosos ativos são 30% menos deprimidos, em comparação aos sedentários



## Evita o Alzheimer

A atividade física reduz em 40% o Alzheimer entre a população idosa

# Impactos econômicos

da atividade física

Haveria uma economia de aproximadamente R\$ 1,14 bilhão em recursos com internações por doenças como diabetes e hipertensão e uso de medicamentos, caso o sedentarismo da população fosse 50% menor.

# O que diz o Estatuto do Idoso

## Art. 3º

É obrigação da família, da comunidade, da sociedade e do Poder Público assegurar ao idoso, com absoluta prioridade, a efetivação do direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, à cultura, **ao esporte, ao lazer**, ao trabalho, à cidadania, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária.

## Art. 15º

É assegurada a atenção integral à saúde do idoso, por intermédio do Sistema Único de Saúde – SUS, garantindo-lhe o acesso universal e igualitário, em conjunto articulado e contínuo das ações e serviços, para a **prevenção, promoção, proteção e recuperação da saúde**, incluindo a atenção especial às doenças que afetam preferencialmente os idosos.

## Art. 20º

O idoso tem direito a educação, cultura, **esporte, lazer**, diversões, espetáculos, produtos e serviços que respeitem sua peculiar condição de idade.

# O exercício físico e a COVID-19

## Prevenção

O exercício físico é fundamental para o fortalecimento dos sistemas cardiorrespiratório e músculo esquelético dos idosos

## Internação

A prática de exercícios físicos no ambiente hospitalar contribui para que o paciente possa realizar suas atividades de forma independente ou com mínima ajuda, além de contribuir com a melhora do quadro clínico

## Reabilitação

A prática auxilia na reabilitação motora, com ganho de equilíbrio, força e massa muscular. Também contribui para o aumento da resistência cardiorrespiratória.



# Retomada das atividades com segurança

## Essencialidade da atividade física

A prática de atividades físicas vem sendo reconhecida como essencial por todo o país. Estabelecer uma legislação federal pode padronizar os serviços do setor

## Protocolos sanitários

Os profissionais de Educação Física e os estabelecimentos do setor estão preparados para a retomada das atividades atendendo a todos os protocolos de segurança

## Vacinação


A categoria lida diretamente com diversos públicos com comorbidades e precisa estar vacinada para seguir prestando os serviços essenciais à sociedade

# Desafios legislativos

Desenvolver políticas públicas de combate ao sedentarismo, contribuindo para o aumento da imunidade e conservação da saúde física e mental da população idosa.

Garantir que a oferta das atividades seja promovida com segurança e orientação profissional.

Garantir o acesso da população idosa aos programas de incentivo à prática de atividades físicas.



**Cuidar da saúde é  
importante.  
Prevenir doenças é  
essencial.**

A atividade física regular e bem orientada é fundamental para uma velhice com qualidade



Sistema CONFEF/CREFs  
Conselhos Federal e Regionais de  
Educação Física