

Poster 02

Actividade Física, Alimentação e Massa Corporal no Idoso.

Ferreira, A.¹; Rocha, E.¹; Silva, D.¹; Sadio, A.¹; Matos, S.¹; Ventura, S.¹; Monteiro, A.M.^{1,2}

¹Instituto Politécnico de Bragança, Bragança, Portugal

²Centro de Investigação em Ciências do Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano, Vila Real. Portugal

Introdução: A existência de uma relação entre a nutrição e a condição física do idoso é um facto. A alimentação inadequada e a falta de exercício físico provocam diversos distúrbios metabólicos, que juntos, contribuem para a mortalidade da população idosa. Hoje em dia, existe uma procura mais acentuada desta população para a prática de actividade física regular com o intuito de melhorar o desempenho das suas capacidades funcionais, prevenir e controlar doenças como obesidade, hipertensão e diabetes *mellitus* bem como integrá-los socialmente e melhorar a sua saúde mental. É, portanto, necessário adoptar um estilo de vida activo em conjunto com uma alimentação saudável.

Revisão Bibliográfica: O aumento do peso e da gordura corporal parecem resultar de mudanças na dieta e no nível de actividade física relacionadas com a idade. A perda da massa óssea é também uma alteração importante na composição corporal no processo de envelhecimento que leva muitas vezes à osteoporose. No entanto, essa perda não se deve apenas ao envelhecimento, mas também ao estado nutricional e nível de actividade física do indivíduo. O sedentarismo e as mudanças no metabolismo são umas das causas do aumento do peso corporal nos idosos o que origina o aparecimento de doenças crónicas e consequentemente o aumento da mortalidade. A actividade física regular acompanhada por uma alimentação adequada provoca um melhor funcionamento do organismo. É, portanto, necessário adoptar um plano dietético em conjunto com um programa de treino orientado e adaptado às condições dos idosos, visto ser de extrema importância no que diz respeito ao combate às modificações fisiológicas, morfológicas e patológicas, diminuindo o risco de doenças degenerativas do envelhecimento prolongando assim, não só a longevidade, mas também a qualidade de vida do idoso. **Conclusões:** A prática regular de actividade física na vida do idoso, leva a comportamentos nutricionais mais correctos e consequente composição corporal mais saudável que acarreta numa diminuição de massa gorda. O baixo peso na população idosa é mais grave relativamente ao excesso de peso ou obesidade sendo uma das causas da mortalidade. É, portanto, necessário fazer do exercício físico uma rotina que proporcione prazer e promova saúde e funcionalidade ao idoso.