



## **IDOSOS, ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA**

**8 abril | 10h 00m | Auditório**

### **Rui Neves**

Professor Auxiliar

Departamento de Educação

Centro de Investigação em Didática e Tecnologia na Formação de Formadores

Universidade de Aveiro

### **Resumo**

O envelhecimento da população europeia e em particular da portuguesa, coloca-nos a necessidade de responder ao desafio da OMS de contribuir para um envelhecimento ativo. Esse desafio leva a considerarmos a atividade física (AF) como um padrão de estilo de vida fundamental para um envelhecimento ativo, em que os idosos não podem ser perspetivados como um grupo completamente homogéneo, nem com iguais atitudes e motivações para com a AF. Assim, importa garantir que para lá das motivações intrínsecas, a sociedade e as suas instituições assumem a AF como uma dimensão fundamental da preservação da capacidade funcional dos idosos, do combate ao seu declínio cognitivo e promotora da sua saúde, qualidade de vida e bem-estar. A AF para a população idosa tem de responder às suas necessidades de preservação das suas capacidades, num contexto de prática caracterizado pelo convívio e manutenção das suas redes sociais.