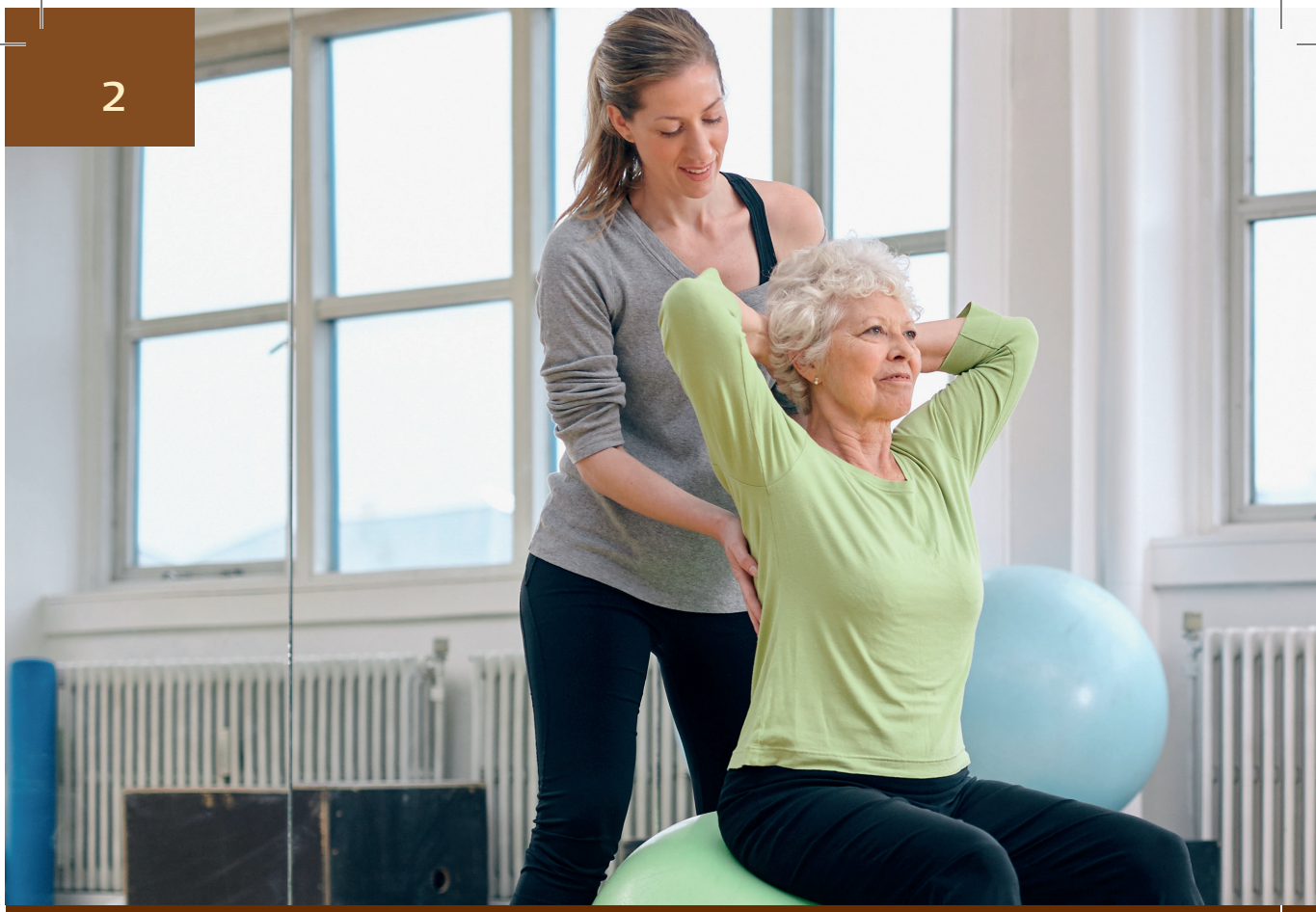


ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.





O processo de envelhecimento pode acarretar na dependência de outras pessoas para a realização de atividades de vida diária.

Existem cada vez mais evidências científicas apontando os benefícios de um estilo de vida ativo, para manutenção da atividade funcional e da autonomia física durante o processo de envelhecimento.

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA

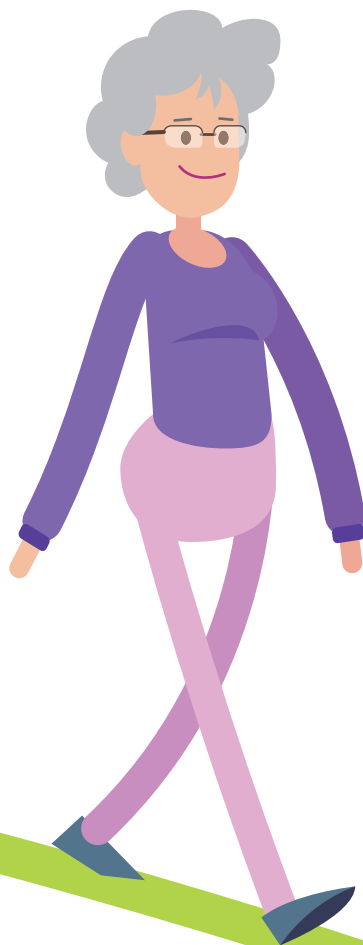
- Melhora do equilíbrio
- Melhora da coordenação Motora
- Fortalecimento muscular
- Melhora da mobilidade e flexibilidade articular
- Melhora do sistema cardiovascular
- Prevenção de quedas

A woman with blonde hair, wearing a white lace dress and black sandals, is balancing on a white line on a paved road. She has her arms extended horizontally to her sides and is smiling. The background shows a lush green forest. A dark brown banner is overlaid on the lower left of the image, containing the text 'Exercícios para treino de equilíbrio'.

Exercícios para treino de equilíbrio

Circuito simples:

- Desenhe uma linha reta sobre o chão
- Com os braços ao longo do corpo tente andar sobre a linha colocando um pé a frente do outro.

**REPITA 10 VEZES**

Circuito andando de costas

- Ande para trás, trocando os passos vagorosamente, um passo a frente do outro. Caso sinta-se inseguro realize o exercício próximo a uma parede como apoio.



REPITA 10 VEZES

Circuito com obstáculos

- Prepare um circuito utilizando alguns objetos como caixas ou embalagens de produtos. Intercale esses objetos formando um S. Deixe um espaço para a troca de passos.

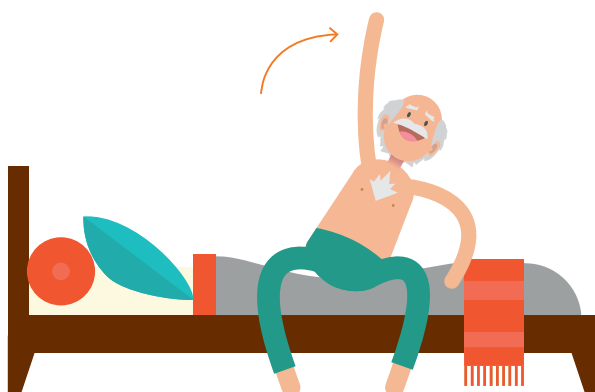
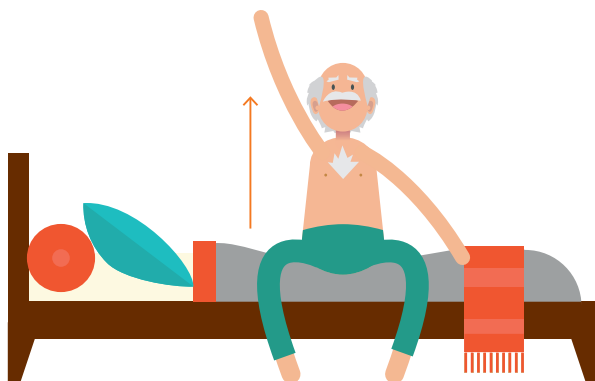


- Caso sinta-se inseguro, realize o exercício próximo a uma parede para apoio, em seguida troque os passos sempre colocando um pé a frente do outro.

REPITA 10 VEZES

Equilíbrio e tronco

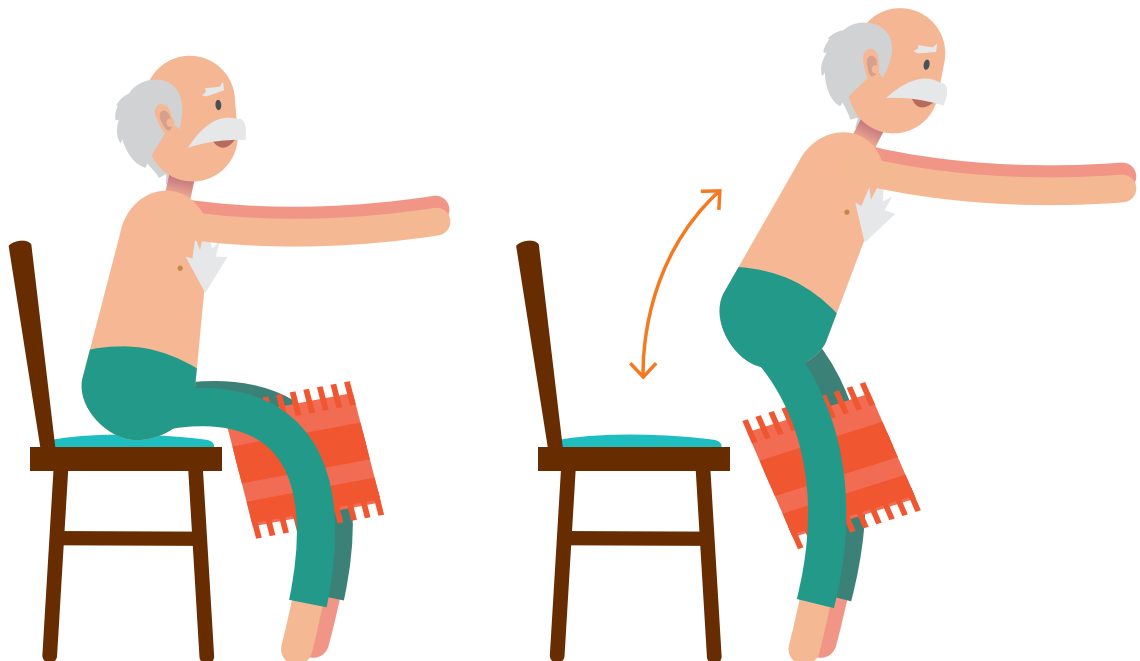
- Sentado com os pés apoiados corretamente no chão, apoie as palmas das mãos na cama ao lado do corpo, com os braços esticados.
- Em seguida levante o braço direito e incline o corpo para o lado esquerdo.
- Repita o mesmo movimento com o braço esquerdo e incline o tronco para o lado direito.



REPITA CINCO VEZES PARA CADA LADO

Utilizando uma cadeira

- Sente-se em uma cadeira, deixando suas pernas paralelas e estique seus braços para frente
- Coloque uma almofada entre os joelhos
- Em seguida tente levante-se segurando a almofada nos joelhos e mantendo o equilíbrio



REPITA 10 VEZES

Utilizando uma cadeira

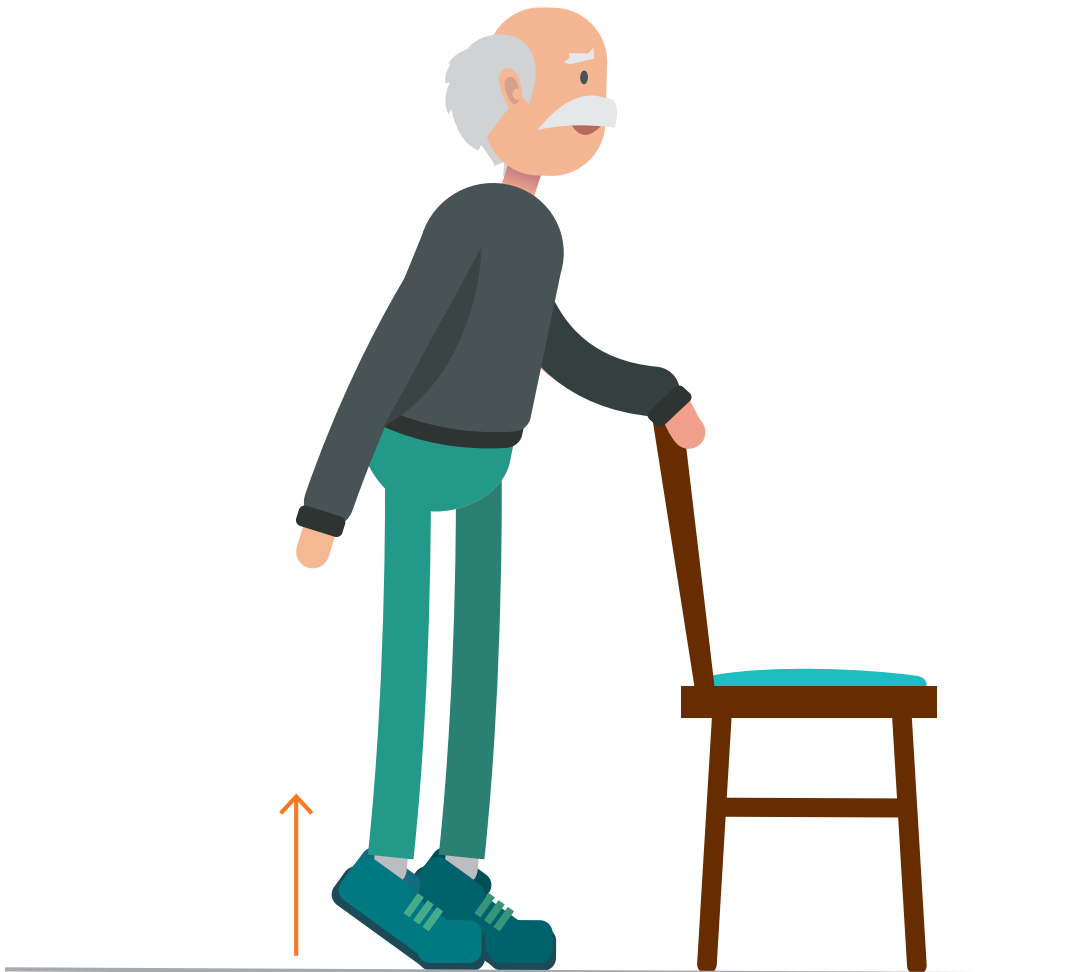
- Fique em pé de frente para uma cadeira, apoie uma de suas mãos na cadeira com os cotovelos esticados,
- Abra uma das pernas, tirando o pé do chão e transferindo o peso do corpo para a outra perna.



REPITA DEZ VEZES PARA CADA LADO

Fortalecimento muscular de Membros Inferiores utilizando cadeira

- Fique em pé de frente para uma cadeira
- Apoie uma de suas mãos na cadeira mantendo o cotovelo levemente flexionado.
- Fique na ponta dos pés, realizando o movimento de abaixar em seguida.



REPITA 10 VEZES



Exercícios de alongamento e fortalecimento muscular

Alongamento para coluna e Membros Inferiores

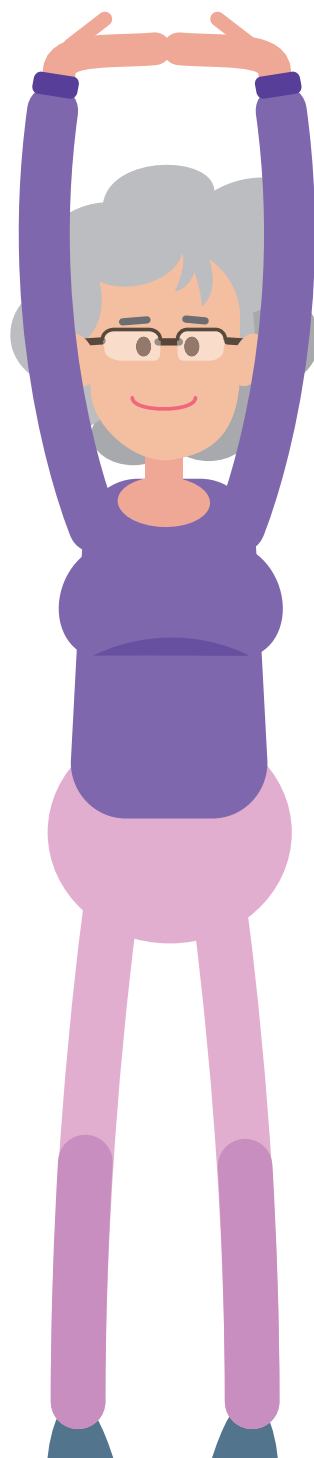
- Em pé, afaste as pernas na largura dos ombros e deixe os pés virados para frente
- Deixe o tronco cair para frente apenas com o seu próprio peso, sem forçar
- Mantenha os joelhos esticados e os braços pendentes
- Tente tocar o chão com a ponta dos dedos
- Fique nessa posição por 30 segundos e volte lentamente à posição inicial.



REPITA 2 VEZES

Alongamento para coluna e Membros Superiores

- Em pé alongue todo o corpo elevando os braços
- Afaste as pernas e fique na ponta dos pés
- Mantenha por 30 segundos



REPITA DUAS VEZES

Alongamento para a cervical

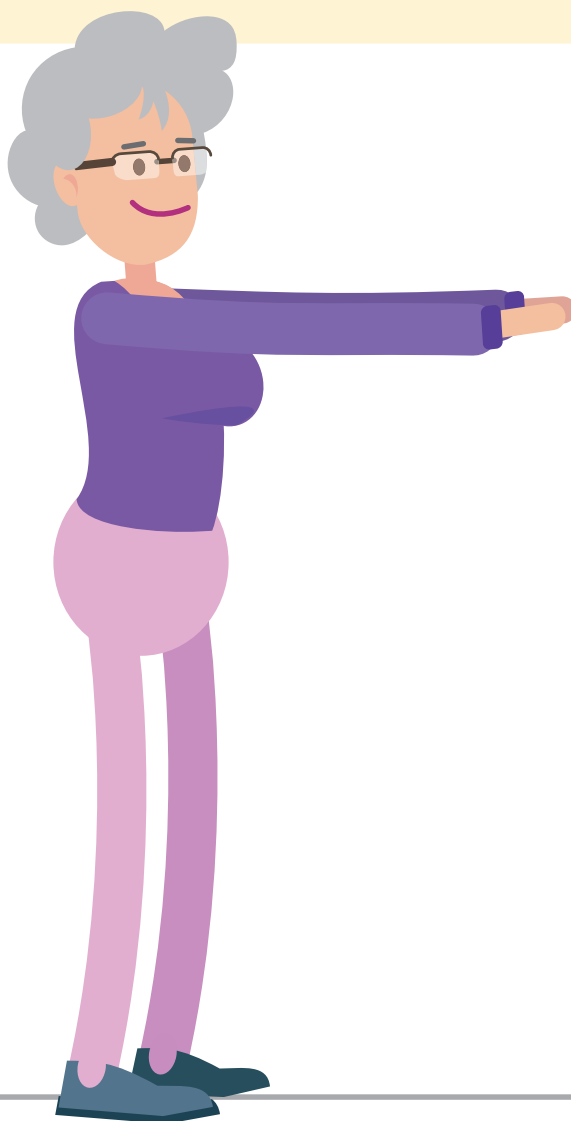
- Em pé, com os pés paralelos, um braço ao longo do corpo, incline o pescoço para um dos lados apoiando a mão oposta em região próximo a orelha
- Mantenha na posição por 30 segundos.



REPITA DUAS VEZES EM CADA SENTIDO

Alongamento para Membros Superiores (braço e antebraço)

- Em pé alongue os braços com as palmas das mãos voltadas para frente, os dedos estendidos e entrelaçados.
- Segure na posição por 30 segundos.



REPITA DUAS VEZES

Alongamento para musculatura peitoral e Membros Superiores

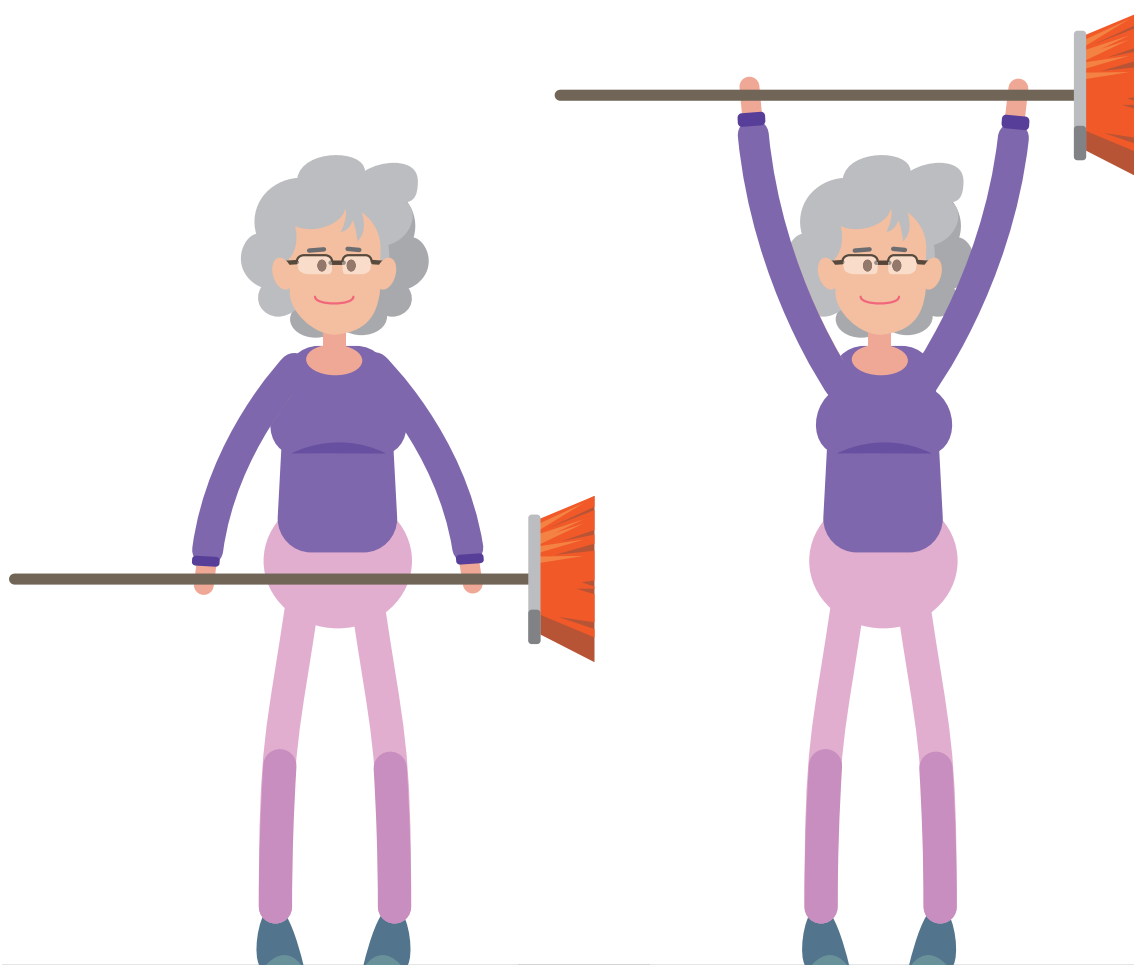
- Em pé, mantenha os braços atrás do corpo com os dedos entrelaçados,
- Movimento o braço para cima alongando o peitoral
- Segure nessa posição por 30 segundos



REPITA DUAS VEZES

Exercício ativo utilizando bastão para melhora da mobilidade articular e muscular de membros superiores

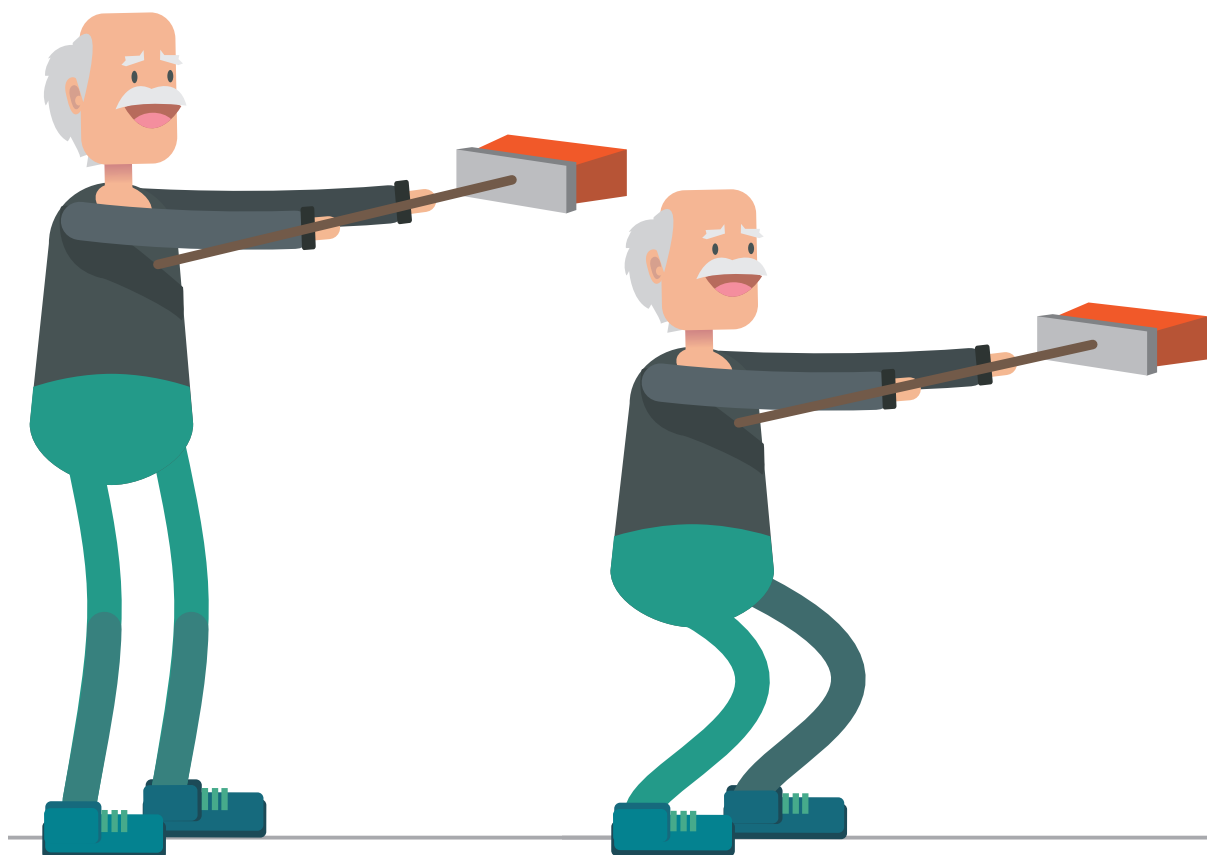
- Em pé, com as pernas paralelas e um pouco afastadas
- Segure o bastão á frente do corpo próximo a cintura
- Com os cotovelo esticados eleve o bastão acima da cabeça



REPITA DEZ VEZES

Exercício ativo utilizando bastão para fortalecimento muscular de membros inferiores

- Em pé, com as pernas paralelas e joelhos semi-flexionados
- Segure o bastão á frente do corpo com os cotovelos esticados
- Realize o movimento de semi-agachamento



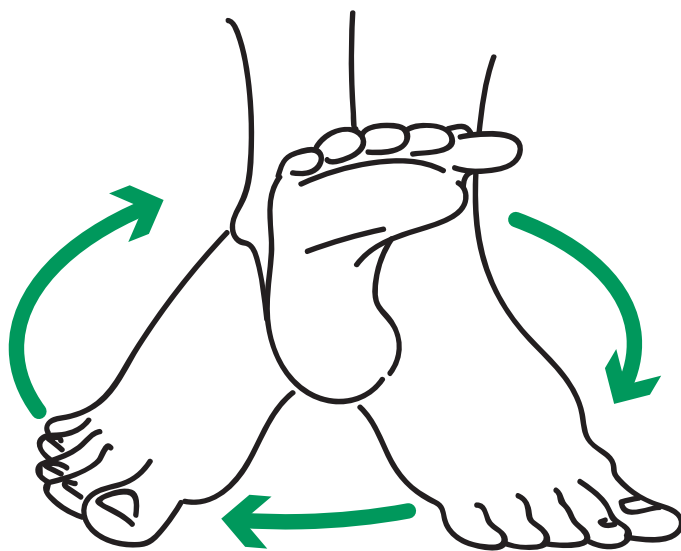
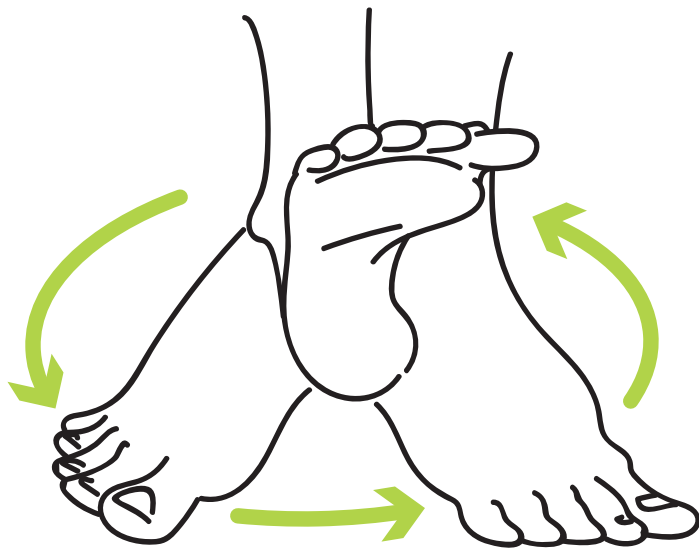
REPITA DEZ VEZES

Exercícios profiláticos circulatórios



Ativar a circulação

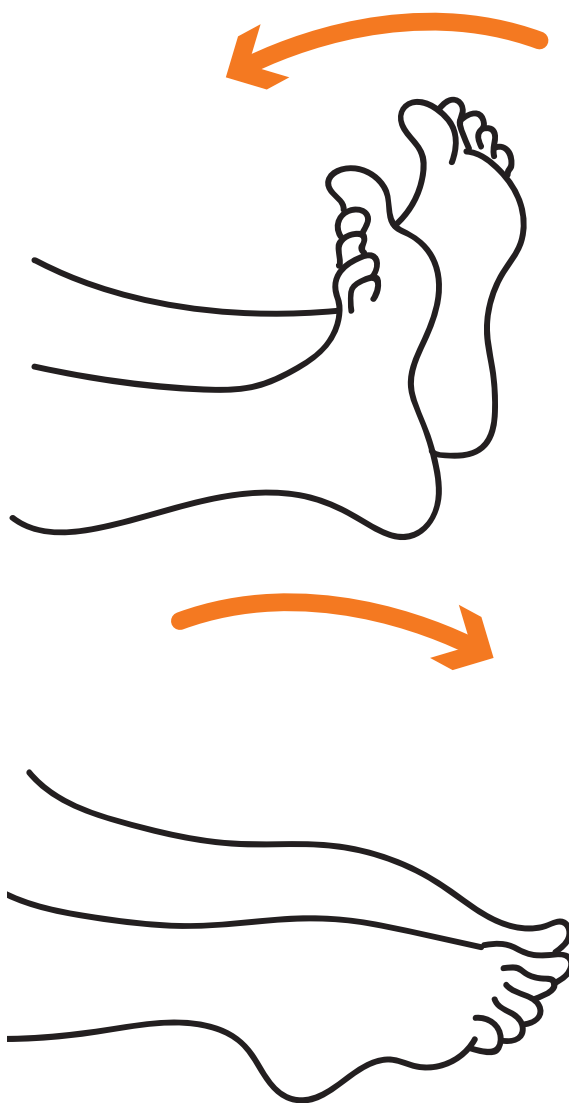
- Deitado ou sentado, realize movimentos circulares no sentido horário e depois no sentido anti-horário.



REPITA DEZ VEZES EM CADA SENTIDO

Ativar a circulação

- Deite com as pernas esticadas
- Flexione os pés para cima
- Em seguida estique os pés para baixo



REPITA DEZ VEZES

http://www.saudeemmovimento.com.br/conteudos/conteudo_exibe1.asp?cod_noticia=645

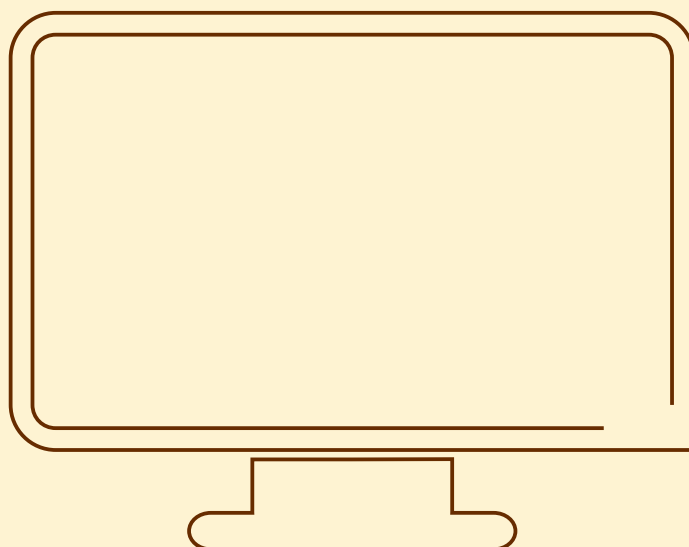
<http://www.scielo.br/pdf/rbme/v3n4/a04v3n4.pdf>

<http://www.efdeportes.com/efd135/exercicios-multisensoriais-em-idosos.htm>

<http://www.wgate.com.br>

<http://www.leandrocalia.com.br/materiais/01.pdf>

www.google.com.br



ANS - nº 312720

Unimed do Estado do Paraná
Rua Antonio Camilo, 283 | Tarumã |
82530.450 | Curitiba - PR
Tel.: 41 3219.1500 | **SAC** 0800 41 4554 |
Deficientes auditivos 0800 642 2009
www.unimed.coop.br/parana

Responsáveis Técnicos

Daniely de Matos Alves Mendes | CREFITO-8 211465-F

Dr. Martus Volney de Moraes | CRM 6111

Dra. Ana Paula Torga | CRM 25.273

Dr. Marcelo Garcia Kolling | CRM 20.912

Dr. Rodrigo Cechelero Bagatelli | CRM 19.593

Dr. Francisco Carlos Becker | CRM 31.550