



CARTILHA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

ÍNDICE

INTRODUÇÃO.....	03
OBJETIVO.....	03
ORIENTAÇÕES GERAIS.....	03
HIDRATE-SE.....	04
CUIDADO.....	04
AQUECIMENTO.....	04
ALONGAMENTO.....	05
EXERCÍCIOS DE FORÇA.....	12
VOLTA À CALMA.....	26
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	29

CARTILHA DE ORIENTAÇÕES SOBRE A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO PARA IDOSOS DURANTE O ISOLAMENTO SOCIAL.

“Se existisse uma medicação que tivesse um efeito semelhante ao da atividade física, seria considerada como uma droga milagrosa” (Liam Donaldson).

INTRODUÇÃO

Nos tempos atuais, estamos vivenciando um cenário totalmente atípico, a pandemia do novo coronavírus (COVID-19). Além dos cuidados de higiene, o distanciamento social é uma das estratégias mais eficientes para mitigar a disseminação do vírus e reduzir os impactos no mundo. Entretanto, esse isolamento pode acarretar no aumento do sedentarismo e, conseqüentemente, agravar alguns quadros de doenças pela não adesão à prática de exercícios físicos em casa.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), quase metade da população brasileira é sedentária. Fator esse, que é considerado o quarto maior fator de risco de mortes no mundo.

A prática de exercícios físicos é fundamental para o corpo e para a mente. Além de prevenir as Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) ligadas ao excesso de peso, como a hipertensão e o diabetes; as cardiovasculares e a alguns tipos de cânceres, o exercício regular desencadeia uma série de efeitos benéficos ao corpo. Além disso, melhoram o condicionamento físico, auxiliam o controle de peso, alivia o estresse, melhora a qualidade do sono, previnem e atenuam a perda de massa magra (sarcopenia) em idosos, entre outros benefícios que podem ser observados.

Pensando nesse momento de isolamento social, foi criada essa cartilha de orientações sobre a prática de exercício físico para idosos durante a quarentena. Nela, você encontrará algumas recomendações e cuidados para se manter ativo e com saúde mesmo estando em casa. Além disso, ela poderá te guiar em outros momentos de isolamento social que possam existir no futuro.

OBJETIVO

Estimular os idosos a se manterem ativos e melhorar seu sistema imune através da prática de exercícios físicos simples e que podem ser feitos em casa, utilizando o próprio peso corporal.

Aproveitem esse conteúdo com responsabilidade e bom treino!

ORIENTAÇÕES GERAIS

Construa uma rotina diária onde esteja programado cada momento, com treinos, leituras, estudos, cuidando de si e da família. Assim, será mais fácil se adequar ao novo momento de isolamento social.

Atividade física regular é boa para melhorar o humor e o sistema imunológico. Faça pausas ativas curtas durante o dia para reduzir o comportamento sedentário enquanto estiver em casa. Por exemplo, se você tiver uma ligação, fique em pé ou ande pela casa enquanto fala. Considere interromper o tempo sentado e reclinado a cada 30 minutos.

Caso não consiga realizar os exercícios de maneira contínua, divida sua sessão de treinamento ao longo do dia.

Evite realizar exercícios até a exaustão (exercícios moderados são mais eficientes para o aumento da imunidade).

HIDRATE-SE

Proteja-se e proteja o próximo, mantenha-se em casa. Siga as recomendações dos órgãos de saúde. Você ajudará a manter o seu lar saudável.

CUIDADO

Se você tem ou teve febre, deve se abster de praticar atividade física durante um período mínimo de 14 dias após o desaparecimento da febre.

Dor no peito, desconforto durante o exercício, mudanças repentinas na frequência cardíaca requerem interrupção imediata da atividade e orientação médica.

AQUECIMENTO

O aquecimento é a preparação para os exercícios. Ele tem a função de aumentar a temperatura do seu corpo, lubrificar as articulações e diminuir o risco de lesões.

- 1. DANÇA** - Você pode aquecer dançando. Escolha uma música que lhe agrade e dance.
- 2. LEVANTAR E CAMINHAR** - Sentado em uma cadeira, você levanta, caminha o mais rapidamente possível até determinado ponto, retorna para a cadeira e senta. Repita por 5 vezes esse movimento.
- 3. CAMINHADA LEVE** - Caminhe de maneira contínua por 5 minutos mantendo um ritmo constante e moderado de intensidade. Pare caso aja fadiga ou falta de ar.

ALONGAMENTO

O alongamento tem a função de aumentar a flexibilidade para que a amplitude dos movimentos seja melhorada. Veja alguns exemplos:

ALONGAMENTO DO PESCOÇO

Em pé, gire levemente o pescoço no sentido horário por 3 vezes e depois no sentido anti-horário.

1

2



3



4



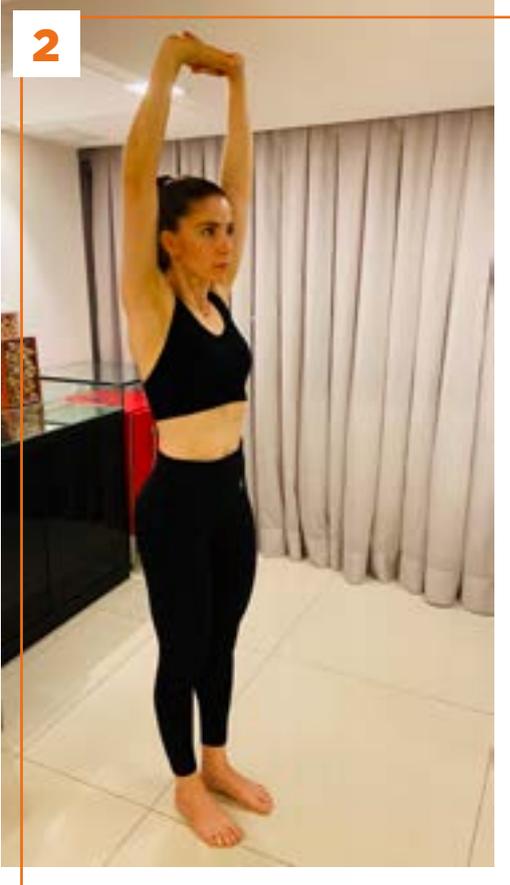
5



1

ALONGAMENTO DOS BRAÇOS

Com os braços esticados, dedos entrelaçados, eleve os braços acima da cabeça. Mantenha essa posição por 10 segundos. Repita duas vezes esse alongamento.



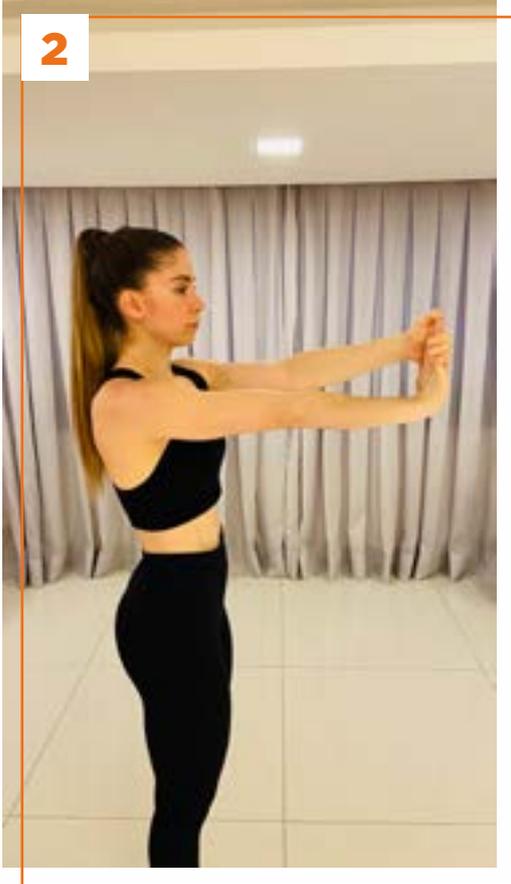
2



1

ALONGAMENTO DOS PUNHOS

Estenda o braço direito à sua frente, porém com palma da mão para baixo e os dedos apontando para o chão. Usando a mão esquerda, puxe suavemente os dedos da mão direita em direção ao corpo. Troque de lado e repita.



2



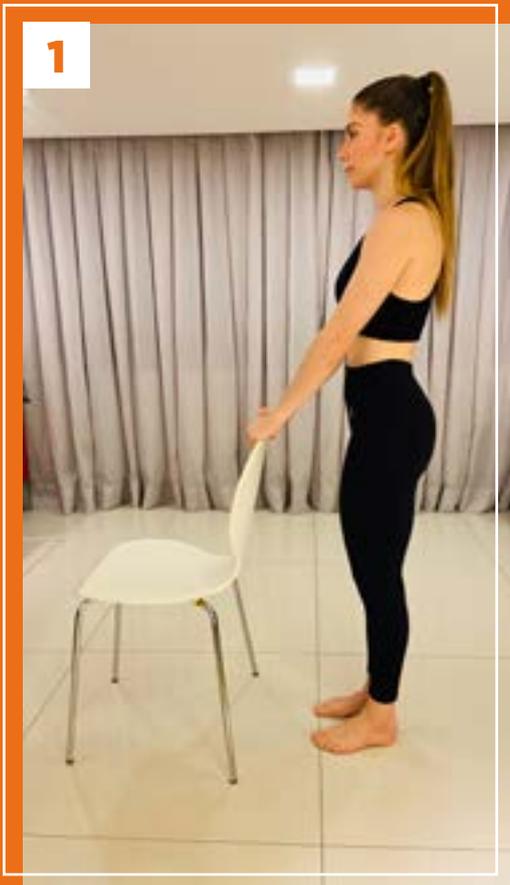
ALONGAMENTO DA COLUNA LOMBAR

Sentado, estenda o tronco, apoiando as mãos sobre os rins e, aproximando os cotovelos entre si, traga o queixo para o peito.

Sente, segure nos joelhos, relaxe o tronco para trás e projete o queixo para frente. Realize 10 vezes esse movimento.

ALONGAMENTO DA COXA

Em pé, apoiado na cadeira com uma das mãos, flexione uma das pernas e com a outra mão puxe o pé para próximo do corpo. Mantenha essa posição por 10 segundos, depois troque de perna.



SENTAR E ALÇAÇAR OS PÉS

Sentado em uma cadeira e com uma perna esticada, incline-se lentamente para frente e tente alcançar o pé. Fique na posição por 10 segundos e retorne à posição inicial. Repita duas vezes esse alongamento. Realize em uma perna, depois na outra.



ALONGAMENTO DA PANTURRILHA

Começar em pé, em frente a uma parede em uma distância de uns dois pés da parede. Colocar as mãos na parede para ter suporte e dar um passo para trás, dobrando a perna da frente e mantendo a perna de trás reta. Inclinar-se à parede e pressionar o calcanhar de trás para baixo de modo que ele fique reto no chão. Fique na posição por 30 segundos, sem tirar o calcanhar do chão. Depois, repita o movimento trocando de pernas.



EXERCÍCIOS DE FORÇA

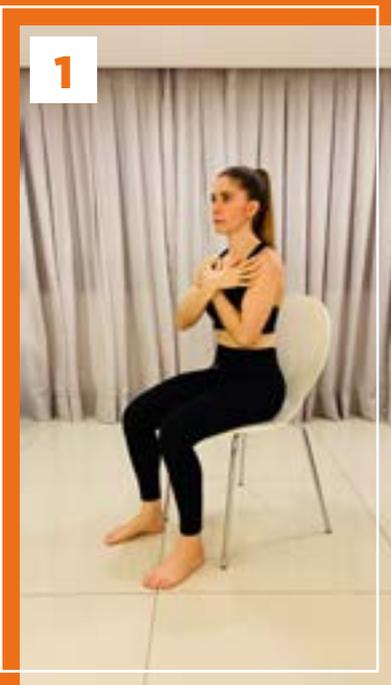
Eficiente para o aumento de força, de massa muscular, para a prevenção de quedas e promoção de independência para realizar as atividades básicas da vida diária.

Materiais que podem ajudar na prática de exercícios físicos em casa: balde, garrafas, sacos de alimentos, cabo de vassoura, cadeira, bancos, cintos, colchonetes, lençóis entre outros. Veja exemplos de exercícios:

OBS.: Os exercícios devem ser realizados de 3 a 4 vezes, de 10 a 15 execuções, com intervalo de 1 minuto entre cada série. Respeitando sua individualidade e condicionamento físico. Mantenha uma garrafa de água por perto e hidrate-se constantemente. Pare se houver fadiga extrema, falta de ar, dor no peito ou qualquer desconforto maior. Respeite seus limites.

SENTAR E LEVANTAR DA CADEIRA

Sente no centro da cadeira com a coluna alinhada, cruze os braços sobre o peito, mantenha os pés paralelos e abertos na largura do quadril. Procure sentar e levantar, sem se desequilibrar, e utilizando o menor número de apoios que você consiga.



3



AGACHAMENTO COM APOIO

Em pé, apoie as mãos em uma cadeira, mantenha os pés paralelos e abertos na largura do quadril. Agache e levante na sua intensidade.

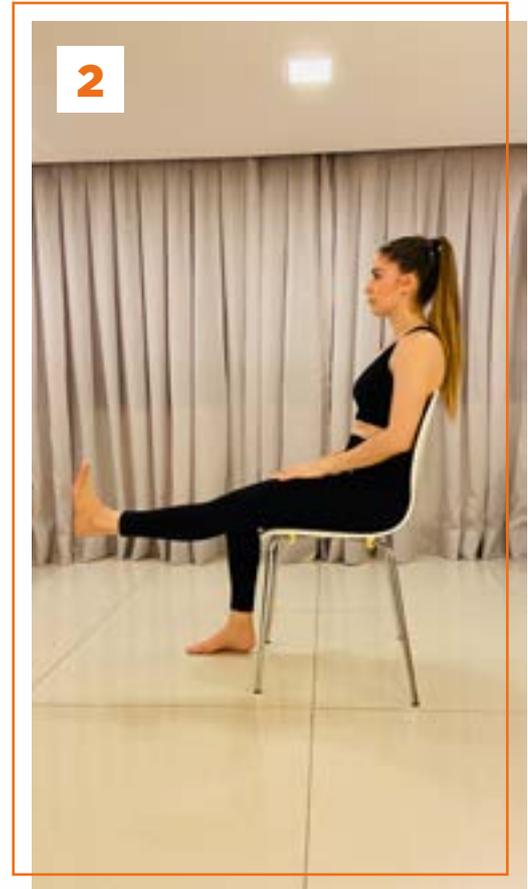
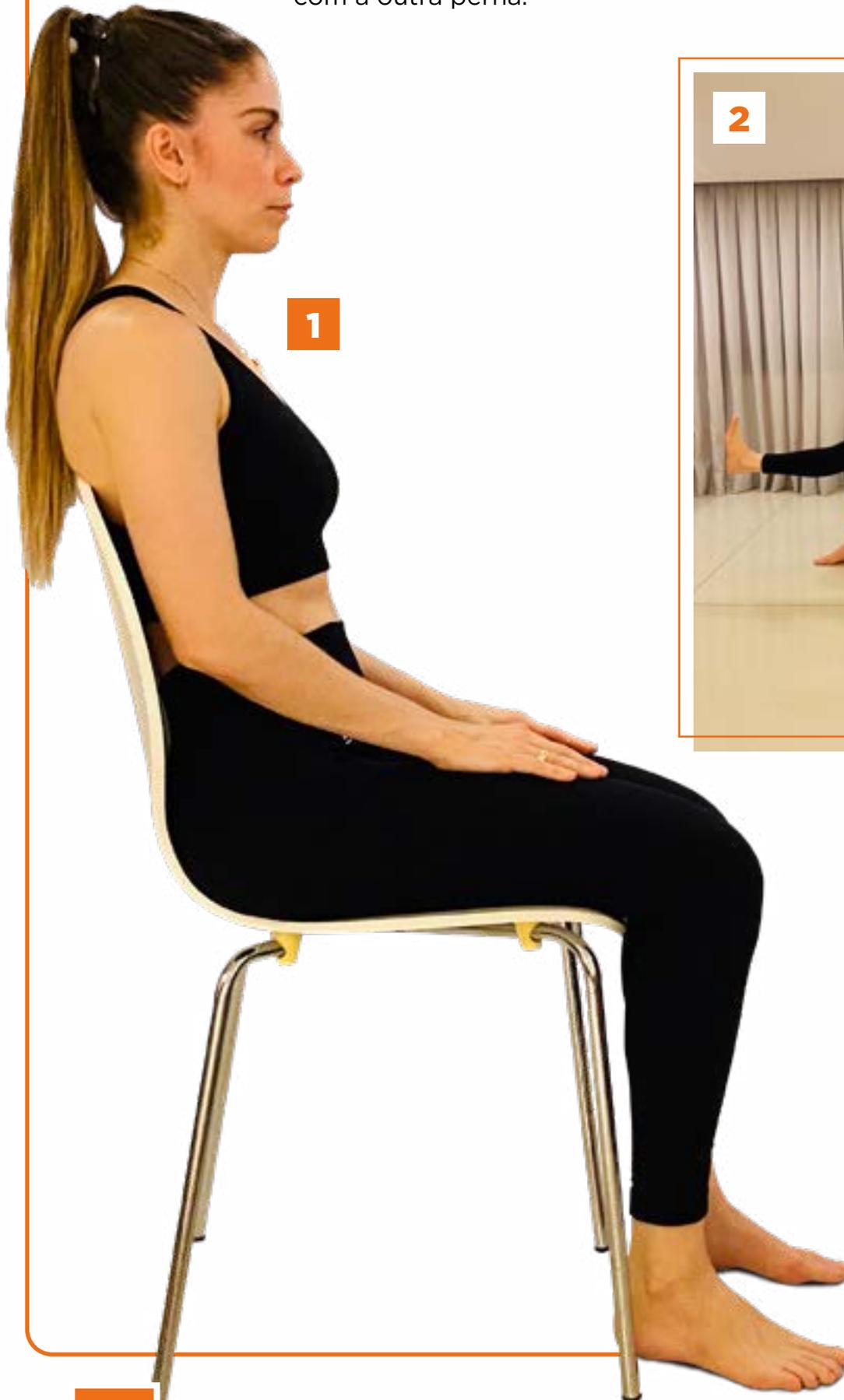
1

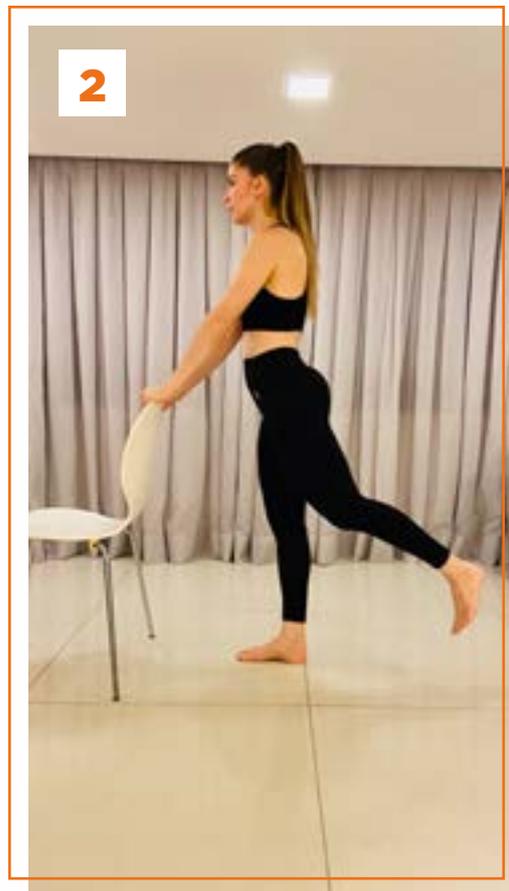
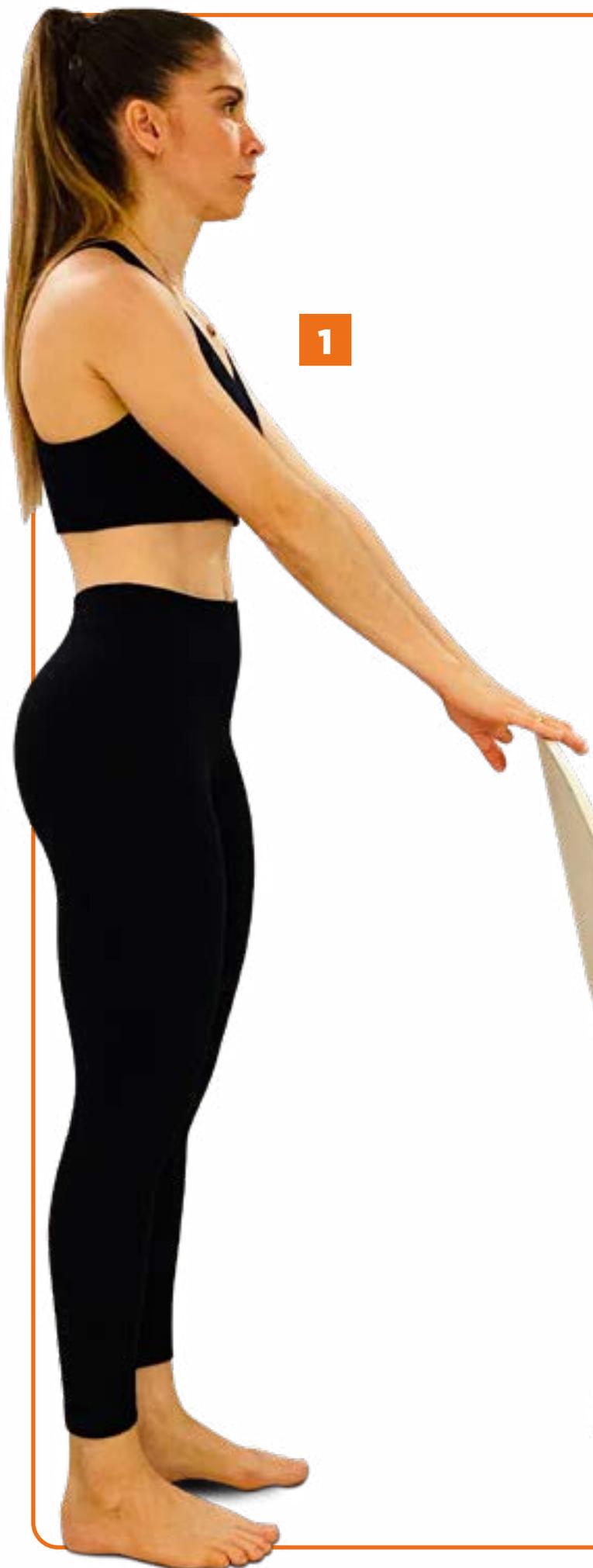
2



EXTENSÃO DE JOELHO NA CADEIRA

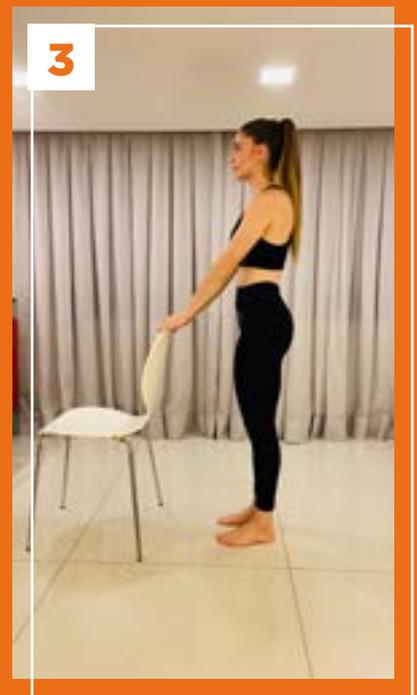
Sente no centro da cadeira com a coluna alinhada, estenda uma das pernas e volte para posição inicial. Depois faça com a outra perna.





EXTENSÃO DE QUADRIL EM PÉ

Em pé, apoie as mãos em uma cadeira, mantenha as pernas abertas na largura do quadril. Estenda uma das pernas para trás e retorne à posição inicial. Depois faça com a outra perna.



FLEXÃO DE JOELHO EM PÉ

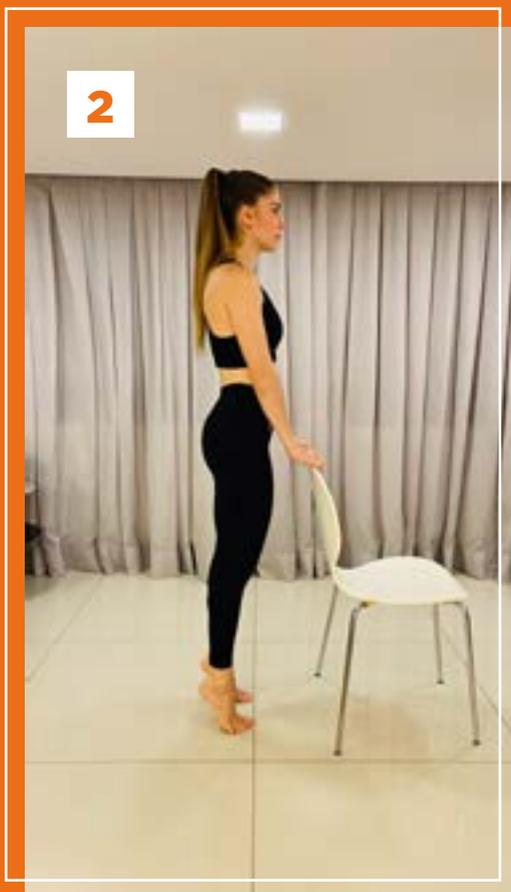
Em pé, apoie as mãos em uma cadeira, mantenha as pernas abertas na largura do quadril. Flexione o joelho de uma das pernas e retorne à posição inicial. Depois faça com a outra perna.

PANTURRILHA EM PÉ

Em pé, apoie as mãos em uma cadeira, mantenha as pernas abertas na largura do quadril. Fique na ponta dos pés e retorne à posição inicial.

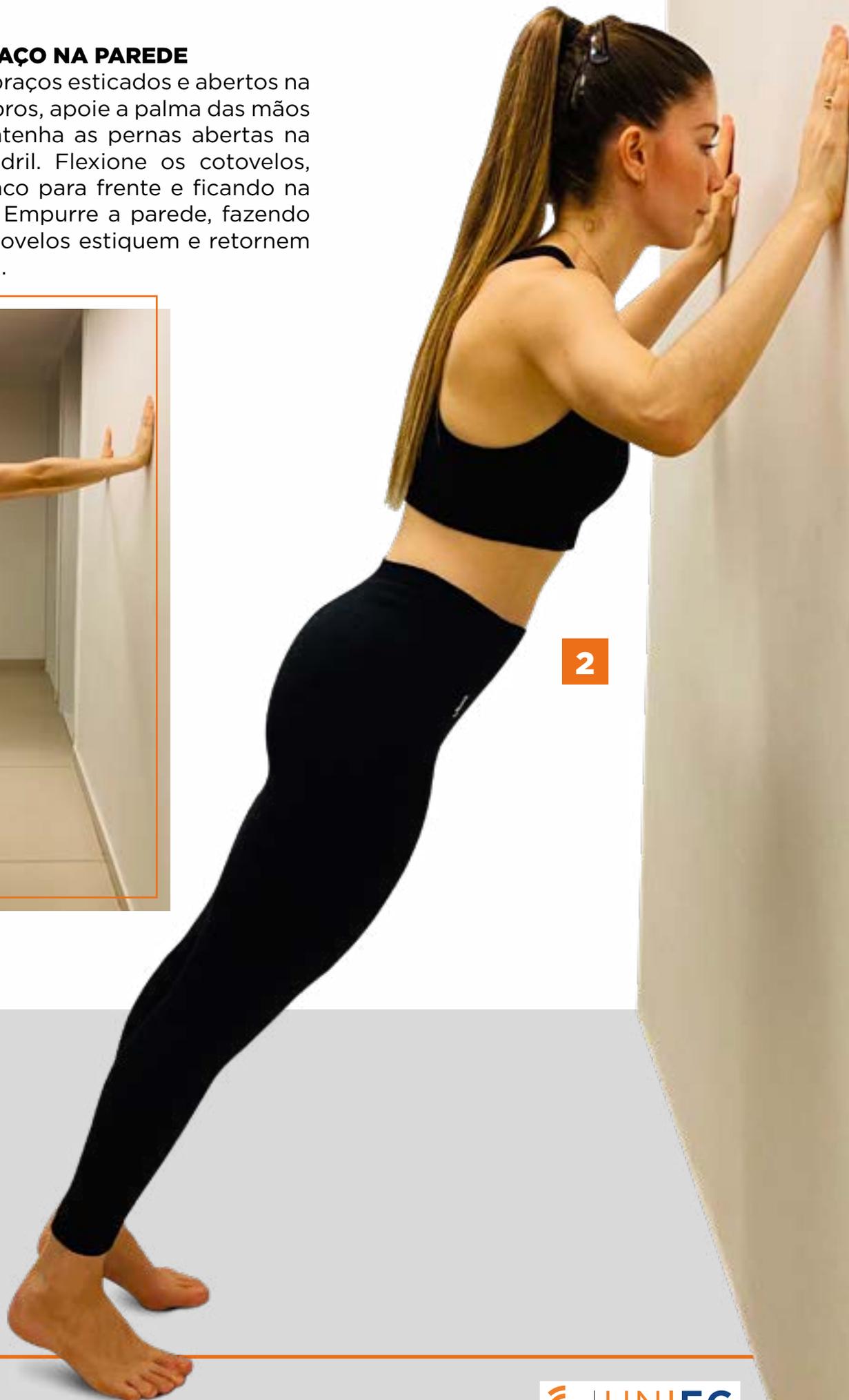
1

2



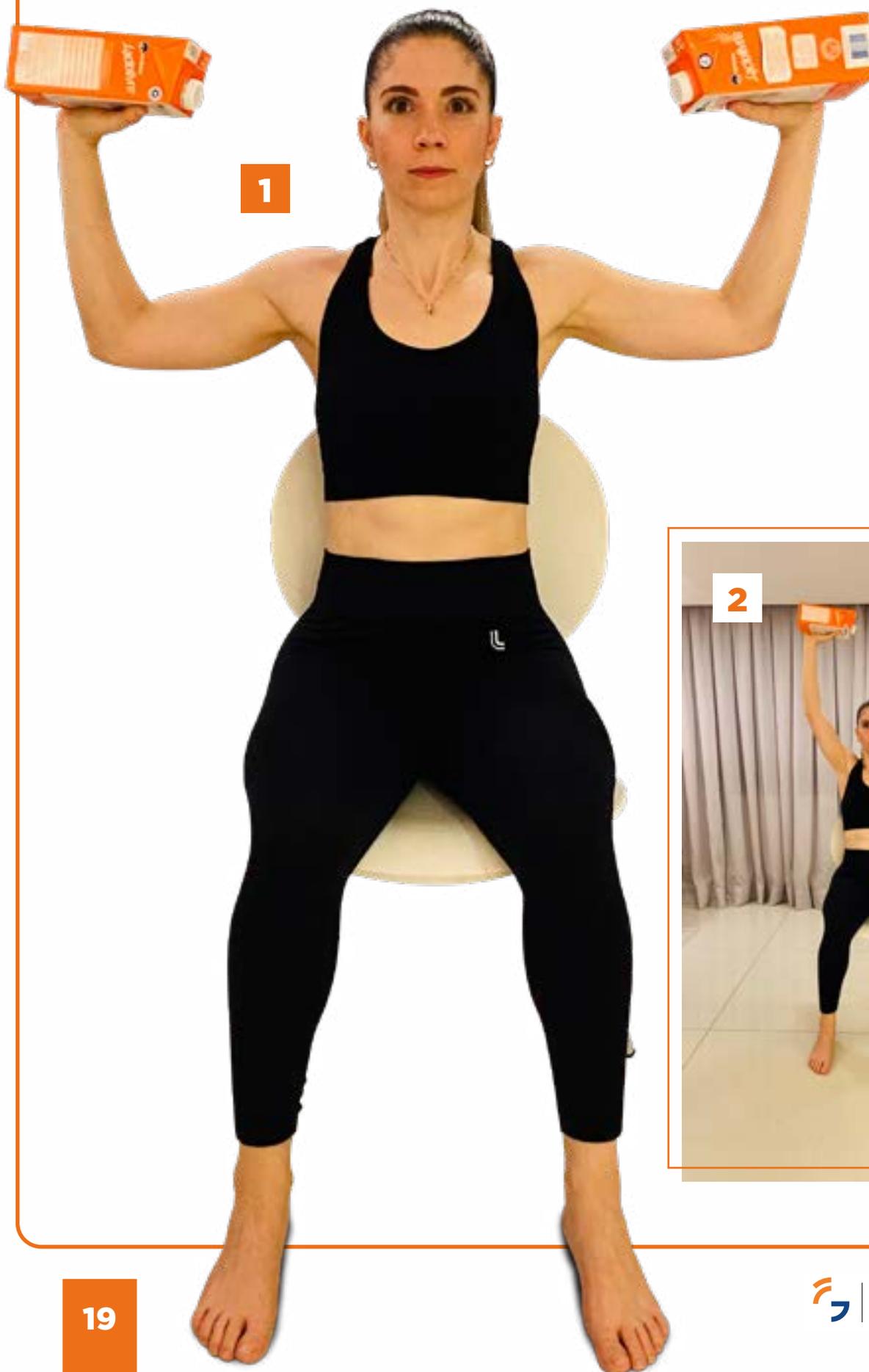
FLEXÃO DE BRAÇO NA PAREDE

Em pé, com os braços esticados e abertos na largura dos ombros, apoie a palma das mãos na parede, mantenha as pernas abertas na largura do quadril. Flexione os cotovelos, trazendo o tronco para frente e ficando na ponta dos pés. Empurre a parede, fazendo com que os cotovelos estiquem e retornem à posição inicial.



DESENVOLVIMENTO

Sentado em uma cadeira ou em pé, braços abertos e cotovelos flexionados. Estique os cotovelos de maneira que seus braços se elevem acima da cabeça. Depois, retorne à posição inicial.



ELEVAÇÃO LATERAL

Sentado em uma cadeira ou em pé, mantenha os braços esticados e ao lado do corpo. Eleve os braços até a altura do ombro, mantendo os cotovelos semiflexionados. Depois, retorne à posição inicial.

1

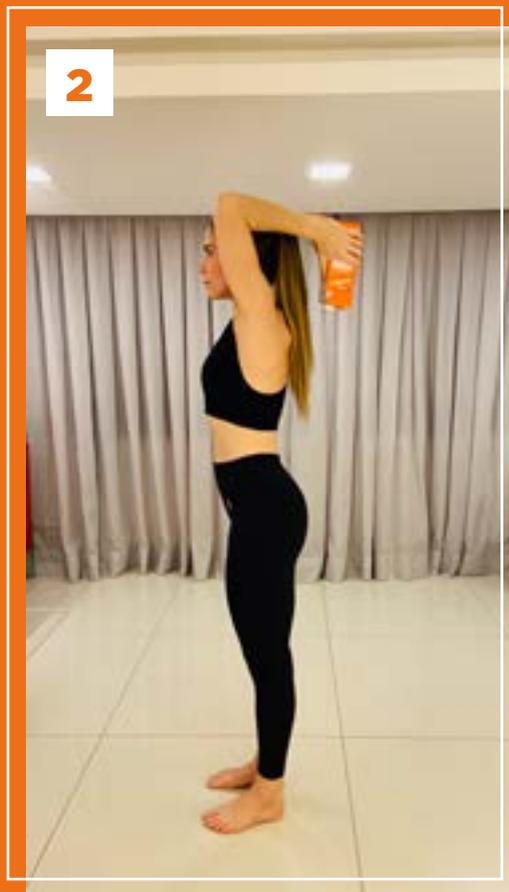
2





TRÍCEPS FRANCÊS

Em pé, braços acima da cabeça e cotovelos esticados. Flexione os cotovelos de modo que os punhos cheguem próximo à nuca. Retorne à posição inicial. Durante todo o movimento manter os cotovelos o mais próximo possível da linha dos ombros, o tronco deve estar ereto e estabilizado durante o exercício.



FLEXÃO DE COTOVELO

Em pé, braços esticados e colados no corpo, flexione o cotovelo e leve os punhos próximo aos ombros. Retorne à posição inicial. O tronco deve estar ereto e estabilizado durante o exercício.

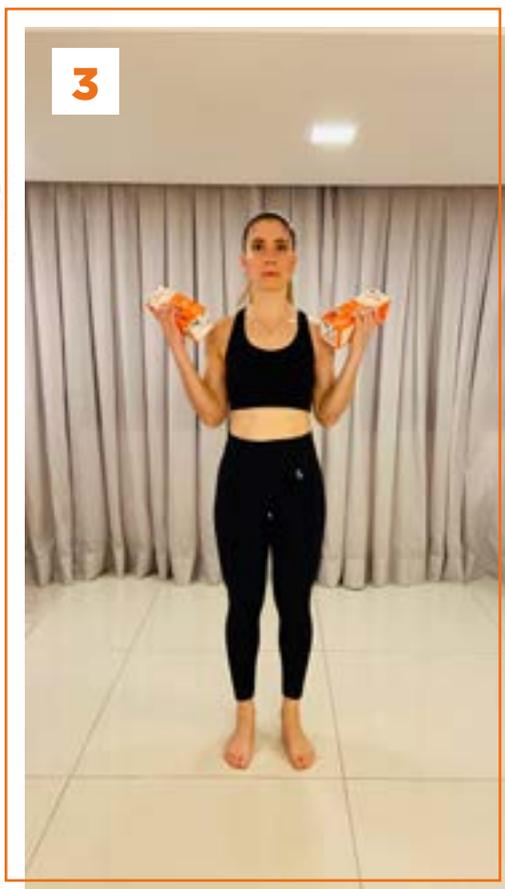
1



2

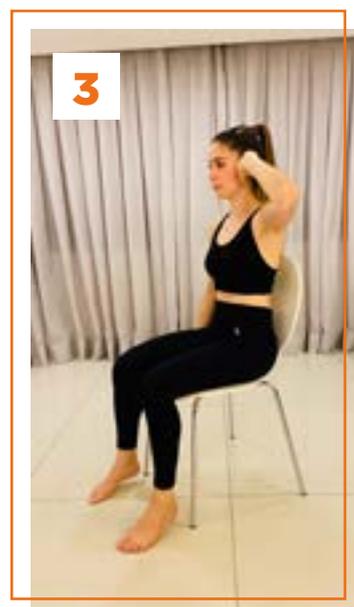


3



ABDOMINAL OBLÍQUO SENTADO COM ELEVÇÃO DE JOELHO

Sentado, flexione o tronco pra para o lado, de modo a encostar o cotovelo direito no joelho esquerdo e vice-versa.



1



ESTABILIDADE DINÂMICA (TRANSPORTE DE ITENS)

Determine uma distância de pelo menos 3 metros e caminhe, carregando objetos em ambas as mãos. Retorne ao ponto inicial. Tente manter o equilíbrio na caminhada.

5



2



4



6



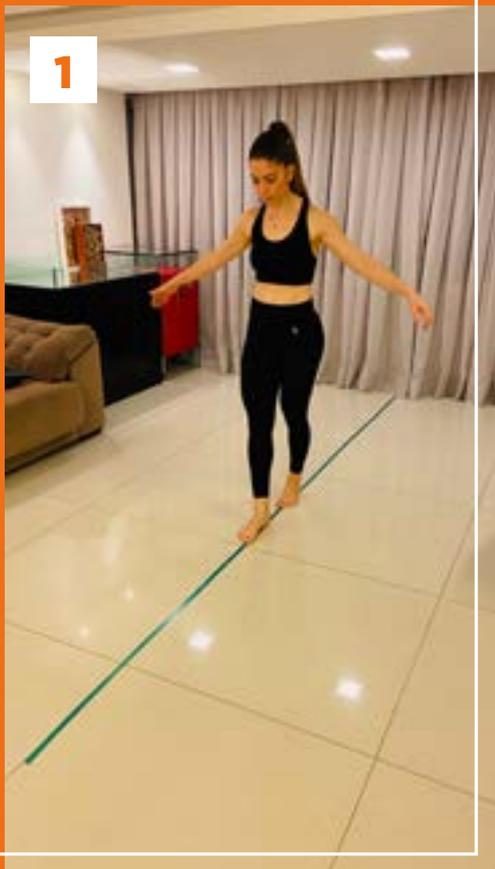
3



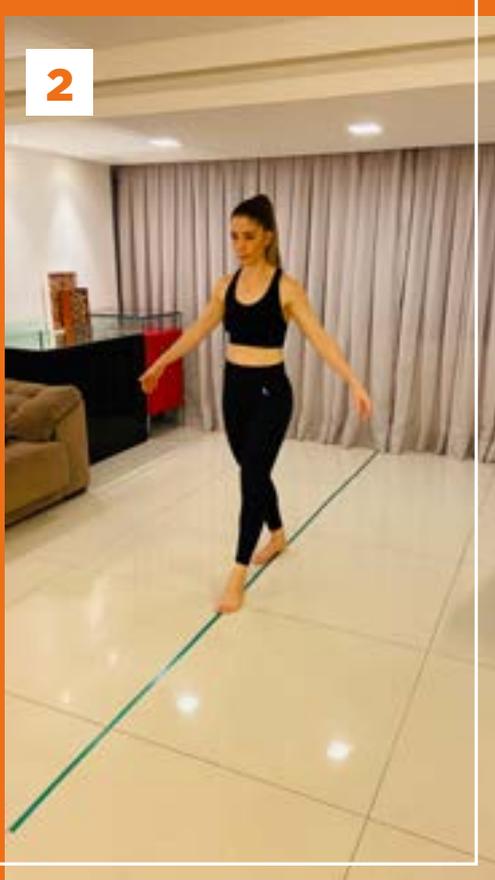
7



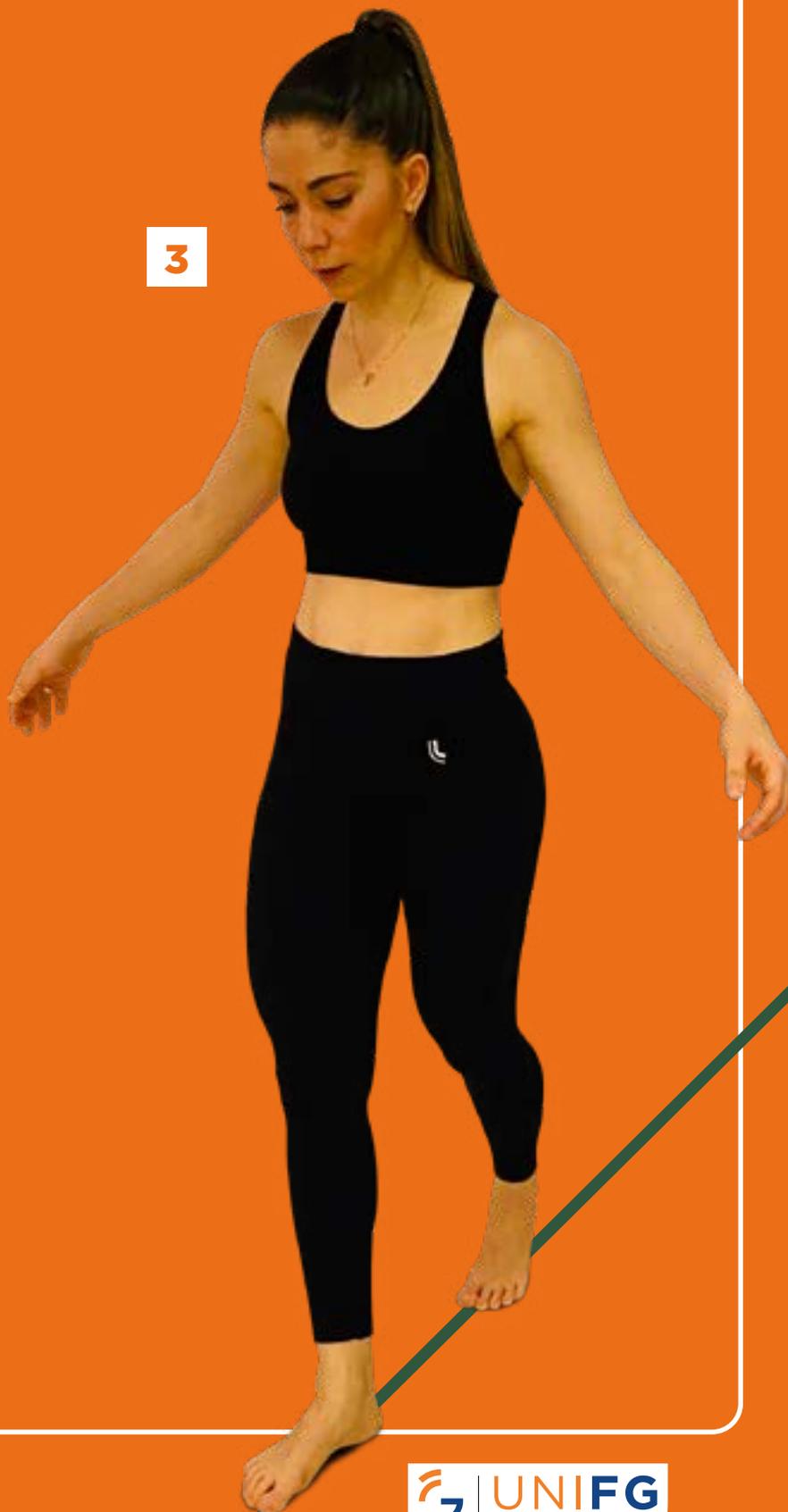
1



2



3



EQUILÍBRIO (CAMINHAR EM LINHA RETA)

Marque uma linha imaginária no chão (pode ser a divisão do piso da sua casa), determine uma distância de pelo menos 3 metros e tente caminhar sobre essa linha sem desequilibrar. Retorne ao ponto inicial.

VOLTA À CALMA

RESPIRAR NA CADEIRA

Sentado em uma cadeira, ponha as mãos nos joelhos, feche os olhos e sinta sua respiração. Fique respirando de olhos fechados por 1 minutos.



ABRAÇAR AS PERNAS

Sentado na cadeira leve o tronco para frente e abrace as pernas. Fique nessa posição por 20 segundos. Retorne à posição inicial e repita o exercício por mais 2 vezes.



ALONGAMENTO DOS BRAÇOS

Em pé e próximo a uma quina de parede, estique o braço e gire o corpo no sentido contrário. Permaneça nessa posição por 10 segundos, depois faça o mesmo com o outro braço.



Como se vê, o exercício físico é um importante aliado para o nosso bem-estar e saúde. Faça dela seu melhor hábito!

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- CHEN et al. **Wuhan coronavirus (2019-nCoV): The need to maintain regular physical activity while taking precautions.** Journal of Sport and Health Science 9 (2020) 103-104.
- ACSM. **Staying active during the Coronavirus pandemic.** New York: American College of Sports Medicine. 2020. Acesso em 06/05/2020. Disponível em: <https://www.acsm.org/read-research/newsroom/news-releases/news-detail/2020/03/16/staying-physically-active-during-covid-19-pandemic>
- BRASIL. **Ministério da Saúde.** Três em cada cem mortes no país podem ter influência do sedentarismo. Acesso em 06/05/2020. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/45341-tres-em-cada-cem-mortes-no-pais-podem-ter-influencia-do-sedentarismo>
- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ACSM). **Exercise and physical activity for older adults.** Medicine & Science in Sports & Exercise, 2009.
- SAFONS, M.P.; PEREIRA, M.M. **Princípios metodológicos da atividade física para idosos.** Brasília: CREF/DF - FEF/UnB/GEPAFI, 2007.
- TRIBESS, S.; VIRTUOSO JR., J.S. **Prescrição de exercícios físicos para idosos.** Rev Saúde Com, v.1, n.2, p.163-172, 2005.

• **Produção e Autoria:** Ms. Roberta Érika Souza Castro

• **Coordenação e Revisão:** Ms. Fabiano Swinerd Gomes da Costa

• **Gerência da Escola de Saúde:** Ms. Carmen Daniella Batista de Oliveira

