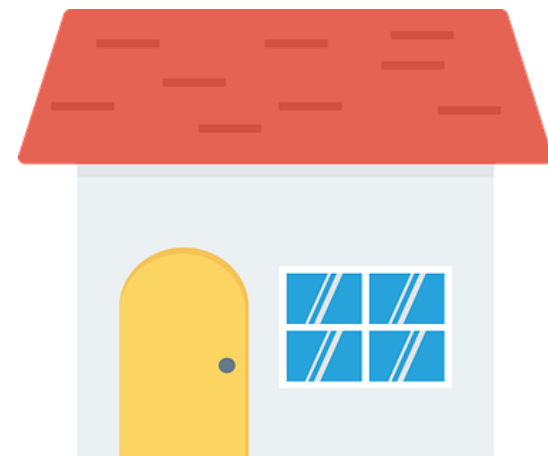




Envelhecimento ativo – Que exercícios posso fazer em casa?



Envelhecimento

- ▶ À medida que a idade avança há diminuição da visão, da audição, da força muscular, do tempo de reação e do equilíbrio, o que afeta o desempenho nas atividades de vida diárias.
- ▶ É fundamental criar ambientes seguros e adotar estilos de vida saudáveis.
- ▶ A qualidade de vida do idoso pode melhorar significativamente se implementada uma prática de exercício físico adequado às suas capacidades psicomotoras, auxiliando assim a própria autonomia.



A prática regular de exercício físico...

- ▶ Melhora o tempo de reação
- ▶ Melhora a flexibilidade e o equilíbrio
- ▶ Melhora a força
- ▶ Diminui a perda de massa óssea

Lembre-se que os benefícios do exercício serão alcançados se forem praticados com regularidade!



Que tipo de exercícios posso fazer em casa?

Exercícios de Alongamento

Exercícios de Equilíbrio

Exercícios de Força





Se algum dos exercícios a seguir propostos provocar dor ou desconforto, não o deverá realizar.



Exercícios de alongamento

- ▶ Os alongamentos, além de melhorarem a flexibilidade e a circulação sanguínea, melhoram a amplitude dos movimentos.
- ▶ Ajudam também a diminuir a rigidez das articulações e músculos e a evitar o aparecimento de lesões.
- ▶ É importante respeitar os limites do corpo para evitar lesões nos músculos ou articulações.



Exercícios de alongamento (continuação...)

▶ Na posição de pé e com os pés juntos, dobre o corpo para a frente e curve as costas, o máximo que conseguir mas sem dobrar os joelhos. Mantenha esta posição durante 30 segundos enquanto respira.



▶ Com os joelhos dobrados no chão e as nádegas a tocar nos pés, dobre o corpo para a frente. Mantenha esta posição durante 30 segundos. Pode colocar os joelhos por cima de um travesseiro ou superfície confortável para não sentir dor nos joelhos.



▶ Deitado de barriga para cima, leve um joelho ao tronco e segure-o com as mãos. Mantenha esta posição durante 30 segundos enquanto respira e repita o exercício de alongamento para a outra perna.



Exercícios de equilíbrio

- ▶ Coloque-se em pé, atrás de uma cadeira, e coloque as mãos nas costas da mesma.
- ▶ Expire, e mova a perna para o lado, contando até 3.
- ▶ Mantenha-se nessa posição durante 1 segundo.
- ▶ Junte novamente os pés enquanto inspira.
- ▶ Repita este exercício entre 10 a 15 vezes.
- ▶ Repita com a outra perna, também entre 10 a 15 vezes.

Caso consiga, pode segurar-se apenas com uma mão.

Movimento lateral de pernas



Exercícios de equilíbrio (continuação...)

- ▶ Coloque-se em pé, atrás de uma cadeira, e coloque as mãos nas costas da mesma.
- ▶ Segure-se apenas num pé e mantenha esta posição durante 10 segundos, enquanto inspira e expira.
- ▶ Repita este exercício entre 10 a 15 vezes.
- ▶ Repita com a outra perna, também entre 10 a 15 vezes.

Caso consiga, pode segurar-se apenas com uma mão.

Segurar-se
num pé



Exercícios de equilíbrio (continuação...)

- ▶ Coloque-se em pé, atrás de uma cadeira, e coloque as mãos nas costas da mesma.
- ▶ Balance com uma perna para trás , expire e conte até 3.
- ▶ Volte à posição inicial, inspire e conte até 3.
- ▶ Repita 10 a 15 vezes, para cada uma das pernas.

Caso consiga, pode segurar-se apenas com uma mão.

Movimento
de pernas



Exercícios de equilíbrio (continuação...)

- ▶ Coloque-se no fundo de uma escada que tenha corrimão.
- ▶ Segure-se no corrimão.
- ▶ Mantenha a perna esquerda estendida e levante a perna direita e expire, colocando o pé direito no 1.º degrau.
- ▶ De seguida, o pé esquerdo.
- ▶ Desça do degrau com a perna direita e depois com a perna esquerda – Inspire e descanse 1 minuto.
- ▶ Faça 10 repetições com cada perna.

Subir um
degrau



Exercícios de força

- ▶ Sente-se numa cadeira.
- ▶ Expire e levante-se, usando as mãos para se apoiar.
- ▶ Inspire, enquanto se senta novamente.
- ▶ Faça 10 a 15 repetições.

Sentar e
levantar de
uma cadeira



Exercícios de força (continuação...)

- ▶ Sente-se numa cadeira.
- ▶ Pegue em dois pesos, por exemplo, duas garrafas de água de 33cl, e eleve-as até à altura dos ombros, com as palmas das mãos voltadas para a frente.
- ▶ Levante lentamente os braços, acima da cabeça, enquanto expira – mantenha a posição por 3 segundos.
- ▶ Baixe lentamente os braços enquanto conta até 3 e inspire.
- ▶ Faça 10 a 15 repetições.

Elevação de
braços



Exercícios de força (continuação...)

- ▶ Coloque-se em pé, com os pés à largura dos ombros.
- ▶ Segure os pesos (ex. garrafas de água 33cl), virados para baixo e com as palmas das mãos voltadas para trás.
- ▶ Inspire e expire e, lentamente, flita os cotovelos e levante os pesos em direção aos ombros.
- ▶ Mantenha os cotovelos fixos e paralelos ao corpo – mantenha a posição por 3 segundos.
- ▶ Faça 10 a 15 repetições.

Flexão/
Extensão de
braços



Exercícios de força (continuação...)

- ▶ Sentado ou em pé, mantenha os pés no chão, à largura dos ombros.
- ▶ Eleve os braços, retos, até à altura dos ombros e expire – mantenha essa posição por 3 segundos.
- ▶ Inspire, enquanto baixa lentamente os braços.
- ▶ Faça 10 a 15 repetições.

Elevação de
braços à
frente



Exercícios de força (continuação...)

- ▶ Sentado ou em pé, mantenha os pés no chão, à largura dos ombros.
- ▶ Coloque os braços de lado, os pesos (ex. garrafas de água de 33cl) virados para baixo e as palmas das mãos viradas para dentro.
- ▶ Levante os braços à altura dos ombros e expire lentamente – mantenha a posição por 3 segundos.
- ▶ Inspire enquanto baixa os braços.
- ▶ Faça 10 a 15 repetições.

Elevação de
braços ao
lado



Exercícios de força (continuação...)

- ▶ Sente-se numa cadeira encostada à parede, com os pés apoiados no chão.
- ▶ Coloque uma toalha turca, enrolada, na borda da cadeira, por baixo da coxa direita.
- ▶ Expire e eleve lentamente a perna direita, o mais reta possível – os dedos do pé devem estar em direção ao teto – mantenha a posição por 3 segundos.
- ▶ Inspire lentamente e pouse novamente o pé no chão.
- ▶ Faça 10 a 15 repetições.
- ▶ Repita o exercício para a perna esquerda.

Elevação da perna à frente



Finalizar com o retorno à calma...

Realização de alongamentos (sentado em cadeira)

- ▶ Entrelaçar os dedos, colocar as palmas das mãos viradas para a frente e esticar os braços (durante 10-15 segundos).
- ▶ Entrelaçar os dedos, colocar as palmas das mãos acima da cabeça e esticar os braços (durante 10-15 segundos).
- ▶ De seguida, com os braços elevados acima da cabeça, inclinar o tronco para a direita (durante 10-15 segundos) e para o lado esquerdo (durante 10-15 segundos).
- ▶ Colocar os dedos da mão direita no ombro direito e, com a mão esquerda, elevar o cotovelo direito até conseguir (durante 10-15 segundos). Repetir o exercício para o outro lado.



Finalizar com o retorno à calma... (continuação...)

- ▶ Esticar o braço direito para a frente, com a palma da mão virada para fora e dedos para baixo. De seguida, pressionar com a mão esquerda os dedos da mão direita até conseguir (durante 10-15 segundos). Repetir o exercício para o outro lado.
- ▶ Esticar o braço direito para o lado esquerdo e apoiar a mão esquerda mesmo abaixo do ombro direito (na zona lateral externa do braço). Após 10/15 segundos, efetuar o mesmo exercício com o outro braço.
- ▶ Esticar a perna direita para a frente. Após 10/15 segundos, efetuar o mesmo exercício com a perna esquerda.



Envelheça de modo saudável, permitindo preservar a sua autonomia...

A prática regular de exercício físico, promove uma boa coordenação motora e melhora a sua capacidade cognitiva!



Fonte: "Manual do Cuidador – Prevenção de quedas em idoso no domicílio"-
Direção Regional de Solidariedade Social
"Tropeções, quedas & trambolhões" – Biblioteca de Literacia em Saúde - SNS)

