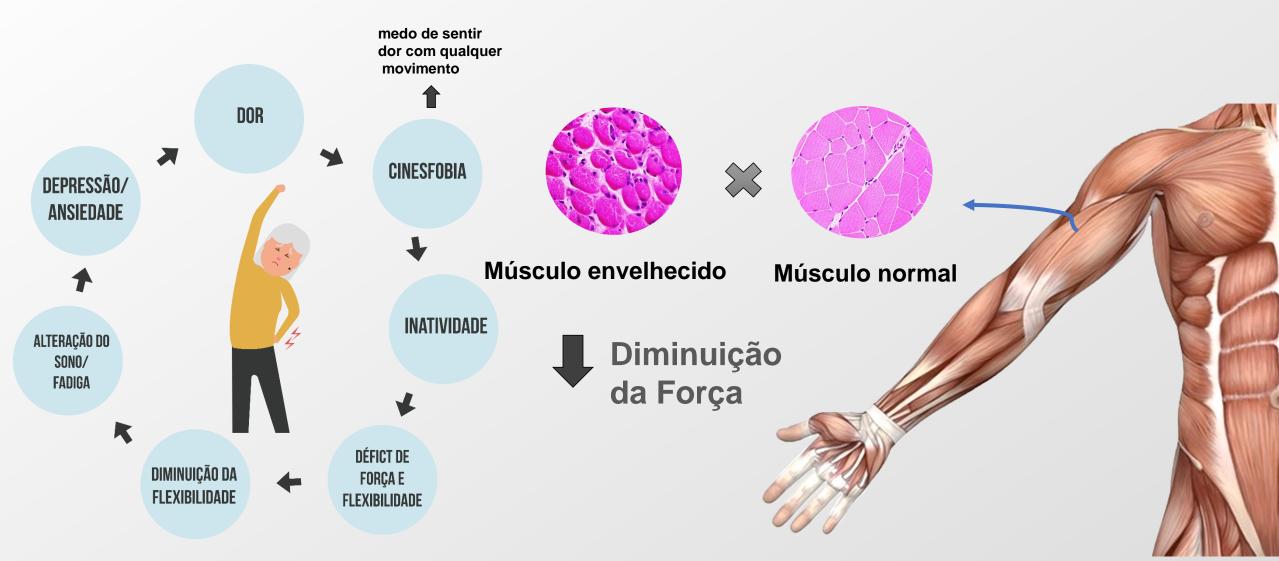
# DICAS DE EXERCÍCIOS PARA IDOSOS



Os idosos pertencem aos grupos de risco ao Covid-19, pois são mais suscetível às doenças que podem agravar os sintomas.



O <u>envelhecimento</u> e o <u>imobilismo</u> causam alterações no músculo que levam à atrofia e diminuição da força, que podem causar o surgimento de outras doenças e aumentar o risco de quedas e disfunções musculoesqueléticas.



## **BENEFÍCIOS** DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS

A prática de exercício físico regular contribui para a manutenção do desempenho físico-funcional dos idosos, além de auxiliar no controle de fatores de risco para diversas doenças;

A Organização mundial da Saúde – OMS, recomenda a realização de no mínimo 150 minutos de exercícios semanalmente, sendo distribuídos pelo menos 3 X na semana;

Também é importante realizar programas de exercícios que contenham diferentes modalidades, como fortalecimento e alongamento, mais indicados para a terceira idade;

O exercício físico estimula o corpo e a mente melhorando a função cognitiva e de memória;

Os exercício físicos podem ser realizados em qualquer ambiente doméstico.

# EXERCÍCIO DE MARCHA ESTACIONÁRIA CAMINHADA SEM SAIR DO LUGAR

Posição: Em pé

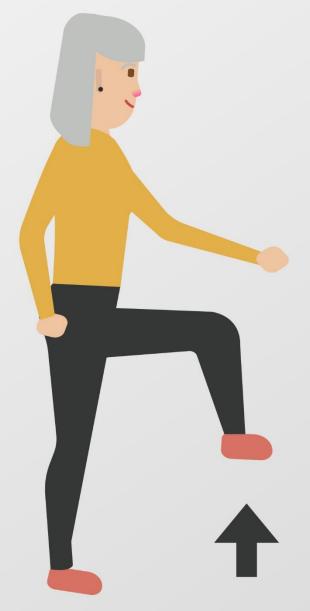
**Movimento:** Sem sair do lugar, simule uma caminhada alternando o movimento dos braços com o das pernas. Cuidar para manter as costas eretas.

Na evolução do exercício, levante mais a perna até a altura do quadril.

(1 a 10 minutos contínuos, cuidando da respiração)







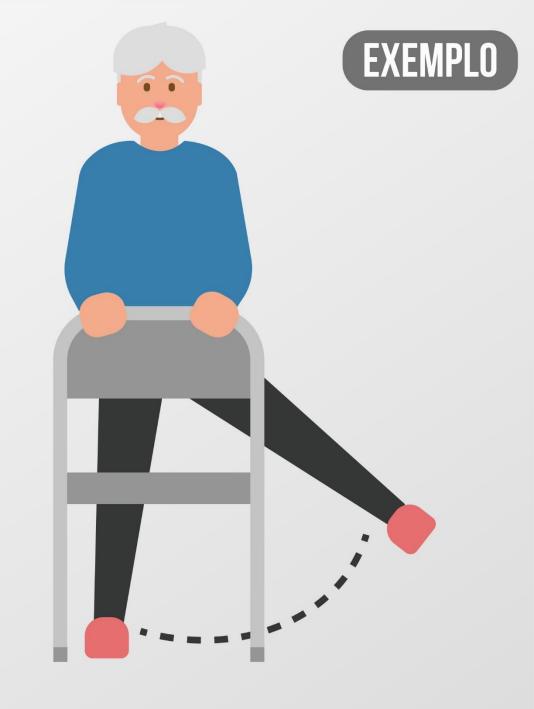
### ELEVAÇÃO LATERAL DA PERNA

Posição: Em pé perto de um lugar de apoio como uma cadeira.

**Movimento:** Elevar a perna lateralmente e retornar à posição inicial. Fazer o mesmo do outro lado.

Na evolução do exercício, reduza o apoio das mãos.

(2 séries de 8 a 12 repetições, 30-60 segundos de descanso entre os lados)



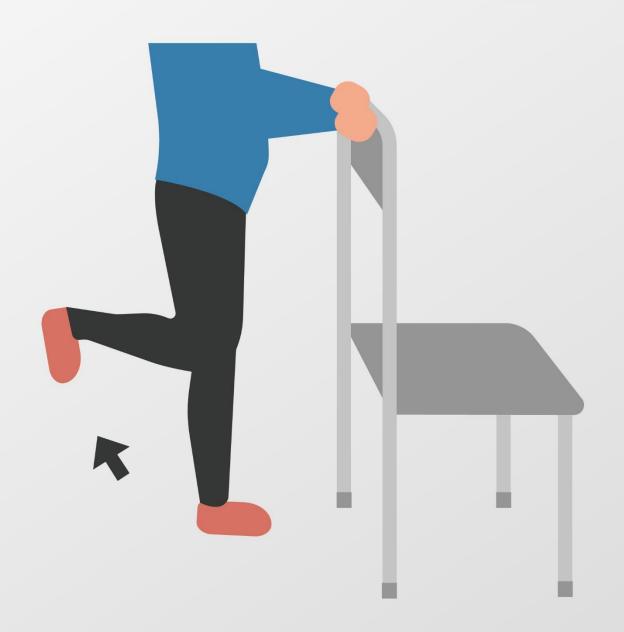
### FORTALECIMENTO DAS PERNAS

**Posição:** Em pé perto de um lugar de apoio como uma cadeira.

**Movimento:** Dobrar o joelho e elevar o calcanhar em direção aos glúteos e retornar à posição inicial. Fazer o mesmo do outro lado.

(1 séries de 8 a 12 repetições, 30-60 segundos de descanso entre os lados)

#### **EXEMPLO**



## EXERCÍCIO DE ELEVAÇÃO DOS JOELHOS

Posição: Sentado.

**Movimento:** Elevar o joelho o máximo possível de maneira alternada, perna direita e perna esquerda.

Se tiver dificuldade pode segurar a perna quando elevar o joelho.

(2 séries de 8 a 12 repetições, 30-60 segundos de descanso entre os lados direito e esquerdo).

#### **EXEMPLO**



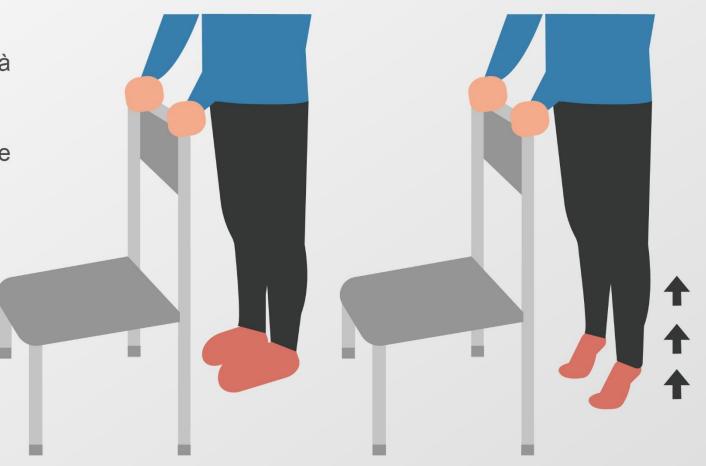
#### FORTALECENDO A PANTURILHA

**EXEMPLO** 

Posição: Em pé, próximo a um lugar de apoio como uma cadeira.

**Movimento:** Elevar os calcanhares e retornar à posição inicial (soltando o peso do corpo).

(2 séries de 8 a 12 repetições, 30-60 segundos de descanso entre as séries).



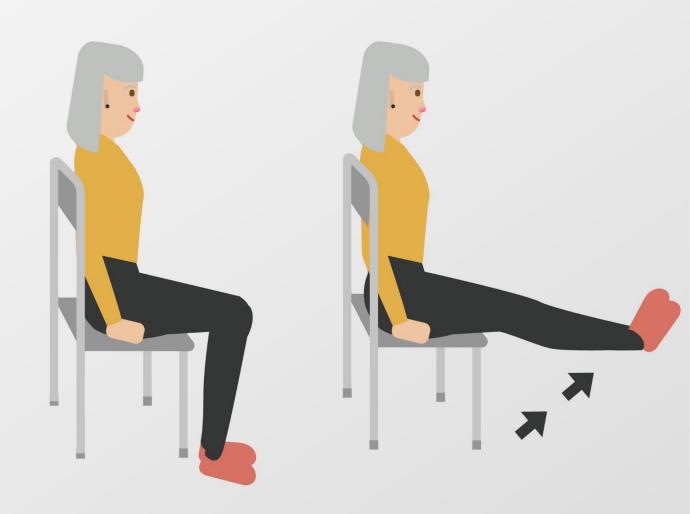
#### FORTALECIMENTO DAS COXAS

**EXEMPLO** 

Posição: Sentada.

**Movimento:** Tirar os dois pés do chão ao mesmo tempo e esticar as pernas com os joelhos estendidos.

(1 séries de 8 a 12 repetições, 30-60 segundos de descanso).



### EXERCÍCIO RESPIRATÓRIO

**EXEMPLO** 

Posição: Em pé ou sentado.

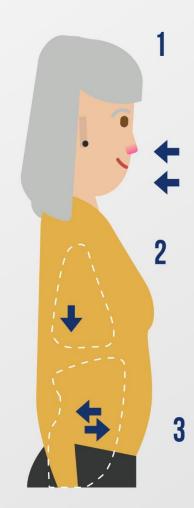
#### Fase inspiratória:

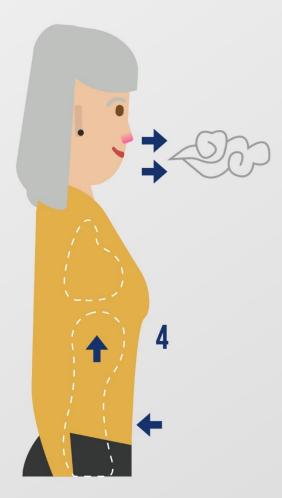
- 1 Puxe o ar de forma lenta e profunda pelo nariz.
- 2 Encha os pulmões de ar.
- **3 -** Direcione o ar para o abdome, distendendo a barriga.

#### Fase expiratória:

**4 –** Solte o ar e contraia o abdome.

(3 séries de 5 a 8 repetições, 30-60 segundos de descanso entre as séries).





#### FORTALECIMENTO DO MEMBRO SUPERIOR

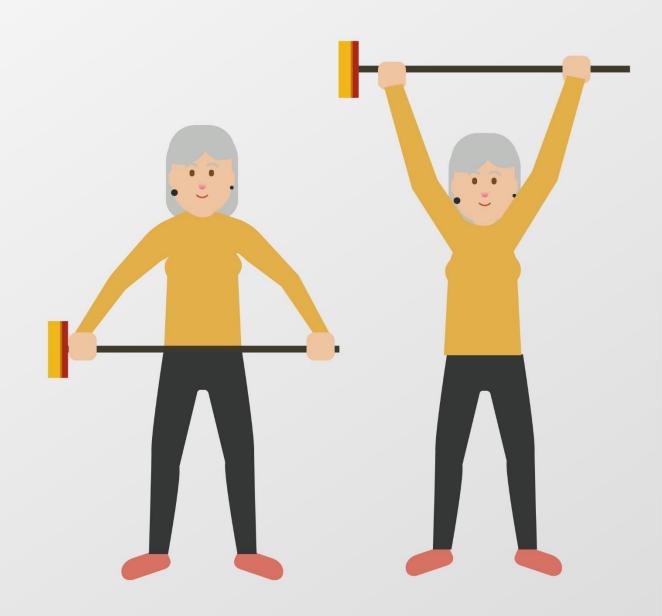
**EXEMPLO** 

Posição: Em pé.

**Movimento:** Posicione-se em pé, com as pernas ligeiramente afastadas, cotovelos estendidos, segure o bastão (vassoura) frente ao corpo e eleve acima da cabeça, retornando para à posição inicial.

Se tiver dificuldade pode fazer sentado.

(2 séries de 8 a 12 repetições, 30-60 segundos de descanso entre as séries).



#### (FORTALECIMENTO DO MEMBRO SUPERIOR)

Posição: Sentado.

**Movimento:** Sentado com a postura ereta e os pés apoiados no chão, braços ao longo do corpo, dobrar os cotovelos aproximando dos ombros e retorne a posição inicial.

Pode ser usado um pacote de arroz, feijão, garrafa pet com areia ou pedras ou objeto similar que tenha peso.

(2 séries de 8 a 12 repetições, 30-60 segundos de descanso entre as séries).



Uma alimentação equilibrada rica em proteínas, sono regulado e uma mente tranquila são fatores importantes para a saúde muscular e para a qualidade de vida.



Este material foi desenvolvido como produto da disciplina intitulada "Adaptação do Músculo Esquelético ao Exercício Físico" ofertada pelo Programa de Mestrado/Doutorado em Educação Física da UFPR sob responsabilidade da Profa. Anna Raquel S. Gomes.

#### **Equipe:**



Matheus Felipe Zazula Mestrando do programa de Pósgraduação em Biologia Celular e Molecular da UFPR



Lucinéia Chasko Ribeiro
Pós-doutoranda do programa
de Pós-graduação em Educação
Física da UFPR. Docente do
Centro de Ciências Médicas e
Farmacêuticas
Unioeste/Campus de Cascavel



Anna Raquel Siqueira
Gomes

Docente do programa de
Pós-graduação em
Educação Física da UFPR



Vinicius da Silva Porto Formado em Design Gráfico pela Univel

Caso sinta algo diferente como falta de ar, dor no peito ou no braço, cansaço nas pernas ou tontura durante a realização do exercício, interrompa-o imediatamente.

#### Referências:

BRASIL. Ministério da Cidadania. Secretaria Especial do Esporte. **Conheça exercícios adequados para idosos fazerem em casa no período de isolamento social.** Brasília, 2020. Disponível em: <a href="https://www.gov.br/cidadania/pt-br/noticias-e-conteudos/esporte/noticias\_esporte/conheca-exercicios-adequados-para-idosos-fazerem-em-casa-no-periodo-de-isolamento-social">https://www.gov.br/cidadania/pt-br/noticias-e-conteudos/esporte/noticias\_esporte/conheca-exercicios-adequados-para-idosos-fazerem-em-casa-no-periodo-de-isolamento-social</a>. Acesso: 20 jun. 20202.

BUFORD, T. W. et al. Age-related differences in lower extremity tissue compartments and associations with physical function in older adults. **Experimental Gerontology**, v. 47, n. 1, p. 38–44, 2012.

CACHIONI, M; BATISTONI, S. S. T. UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO- USP. **Envelhecimento saudável em tempos de Pandemia**. LabEduca60+. Disponível em: <a href="http://www5.each.usp.br/wpcontent/uploads/2020/04/Cartilha\_LabEduca60\_EACH\_USP.-COMPACTA-1.pdf">http://www5.each.usp.br/wpcontent/uploads/2020/04/Cartilha\_LabEduca60\_EACH\_USP.-COMPACTA-1.pdf</a>. Acesso em: 20 jun.2020.

HALL, G.; LADDU, D.R.; PHILLIPS, S.A. et al., **A tale of two pandemics: How will COVID-19 and global trends in physical inactivity and sedentary behavior affect one another?** Progress in Cardiovascular Diseases, 2020. https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.04.005

UNIVERSIDADE DO SUL DE SANTA CATARINA – UNISUL. **Covid-19: dicas de exercícios para os idosos praticarem em casa.** Disponível em: <a href="http://hoje.unisul.br/covid-19-dicas-de-exercicios-para-os-idosos-praticarem-em-casa/">http://hoje.unisul.br/covid-19-dicas-de-exercicios-para-os-idosos-praticarem-em-casa/</a>. Acesso em: 20 jun.2020

#### # FIQUE EM CASA DE FORMA SAUDÁVEL!









