

Manual de exercícios físicos para o idoso com ou sem deficiência visual

Autor: Marana de Moura Nóbrega

Orientadora: Prof. Dr. Gabriel Rodrigues Neto

Instituição desenvolvedora: Programa de Pós-Graduação em Saúde da Família – FACENE

Nível: Mestrado Profissional em Saúde da Família – FACENE

Ano: 2019





Manual de exercícios físicos para o idoso com ou sem deficiência visual
Autor: Marana de Moura Nóbrega

1. INSTRUÇÕES

Antes de iniciar a prática de exercícios desse manual, siga as seguintes orientações:

Se você se encontra inativo ou apresenta alguma condição de saúde, como diabetes, hipertensão, doença cardíaca, reumatismo, dores musculoesqueléticas, entre outras, faça uma avaliação médica.

As três primeiras sessões deverão ser acompanhadas por um familiar ou cuidador. Após esse período, se ainda houver necessidade, o auxílio pode ser continuado até que você se sinta seguro em realizar a atividade de forma autônoma. Esse acompanhamento inicial é importante para a realização correta dos movimentos, como também para evitar que você se machuque.

A atividade deverá ser realizada em ambiente arejado, e é importante familiarizar-se com o ambiente antes da prática. Observar seu espaço, afastando alguns objetos, enquanto deverão estar próximos (mas em lugar seguro) aqueles que serão utilizados, a fim de evitar acidentes.

Use roupas leves e proteja bem os pés com sapatos adequados, principalmente se for diabético.

Se você é hipertenso, deverá tomar seu medicamento regularmente e verificar sua pressão arterial antes e depois da prática, ao menos nas três

primeiras sessões, com o auxílio de um familiar ou cuidador.

Sempre se alimente antes da prática. O ideal é comer duas horas antes e, se for diabético, uma hora antes.

Beber água também é muito importante. Lembre-se de ingerir antes, durante e após a atividade física. O ideal é beber ao menos 1,5 litros de água por dia.

Inicie a prática desse manual no seu ritmo. Se não conseguir realizar todos os exercícios nas primeiras sessões, não tem problema, respeite o seu limite. Com o tempo, seu corpo irá se acostumar, e, em breve, você estará realizando toda a sequência de movimentos.

Se você já pratica atividade física e sente que os exercícios desse manual estão fáceis, utilize o dobro de sacos de arroz ou feijão nos exercícios *Rosca direta* e *Tríceps*, ou aumente o número de repetições.

Em caso de tonturas; falta de ar; náuseas; dor ou pressão no peito, braço, ombro ou pescoço; suores frios ou qualquer tipo de dor nas articulações, suspenda o exercício imediatamente e peça ajuda.

2. OS EXERCÍCIOS

1ª PARTE

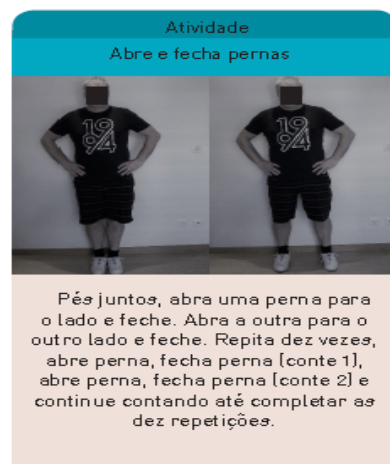


Quadro 1- Caminhada para a frente

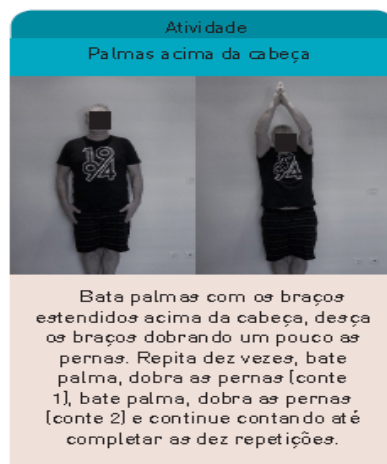


Quadro 2- Marcha estacionária

- Vamos repetir o primeiro movimento: caminhando para a frente no ritmo da música (ou marque 1 minuto no relógio) **(Quadro 1)**.
- Agora novamente marchando no mesmo lugar: Conte até 30 **(Quadro 2)**.



Quadro 3- Abre e fecha pernas



Quadro 4- Palmas acima da cabeça

- Vamos repetir o movimento de abrir e fechar as pernas para o lado. Pés juntos, abra uma perna para o lado e feche. Abra a outra para o outro lado e feche. Conte até 10, abre perna, fecha perna (conte 1), abre perna, fecha perna (conte 2) e continue contando até completar dez repetições **(Quadro 3)**.

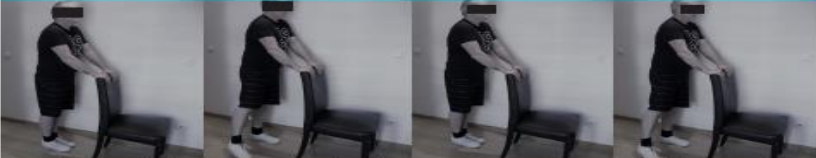
- Vamos bater palmas novamente acima da cabeça. Bata palmas com os braços estendidos acima da cabeça, desça os braços dobrando um pouco as pernas. Repita dez vezes, bate palma, dobra as pernas (conte 1), bate palma, dobra as pernas (conte 2) e continue contando até completar as dez repetições **(Quadro 4)**.
- Caminhe para a frente, mais uma vez, no ritmo da música (ou marque 1 minuto no relógio) **(Quadro 1)**.
- Vamos repetir o movimento de abrir e fechar as pernas para o lado. Pés juntos, abra uma perna para o lado e feche. Abra a outra para o outro lado e feche. Conte até 10, abre perna, fecha perna (conte 1), abre perna, fecha perna (conte 2) e continue contando até completar dez repetições **(Quadro 3)**.
- Vamos bater palmas novamente acima da cabeça. Bata palmas com os braços estendidos acima da cabeça, desça os braços dobrando um pouco as pernas. Repita dez vezes, bate palma, dobra as pernas (conte 1), bate palma, dobra as pernas (conte 2) e continue contando até completar as dez repetições **(Quadro 4)**.

2ª PARTE



Quadro 5- Elevação dos calcanhares

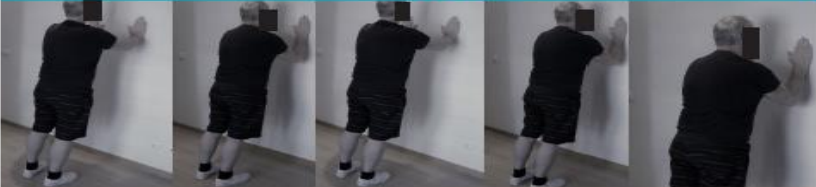
Atividade
Perna ao lado



Mãos apoiadas em uma cadeira. Separe uma perna da outra, abrindo a perna para o lado e tirando o pé do chão. Traga a perna de volta juntando os pés. Repita dez vezes, leva a perna, traz a perna (conte 1), leva a perna, traz a perna (conte 2) e continue contando até completar as dez repetições. Tente equilibrar-se em uma só perna, quando a outra perna estiver ao lado, soltando as mãos da cadeira se sentir-se seguro. Descanse um pouco, puxe o ar pelo nariz e solte pela boca.
Vamos repetir esse exercício mais uma vez.

Quadro 6- Perna ao lado


Atividade
Flexão de braço na parede



Mãos apoiadas na parede com os braços estendidos. Dobre o braço, trazendo todo o corpo em direção à parede, como se fosse beijá-la. Cuidado: o quadril deverá vir junto com o peito em direção à parede. Repita dez vezes, dobra o braço e estende (conte 1), dobra o braço e estende (conte 2) e continue contando até completar as dez repetições. Descanse um pouco, puxe o ar pelo nariz e solte pela boca.
Vamos repetir esse exercício mais uma vez.

Quadro 7- Flexão de braço na parede

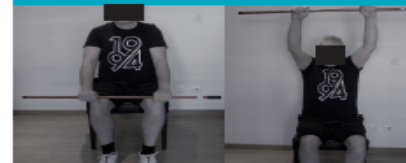
Atividade
Sentar Levantar



De pé, em frente a uma cadeira, sente-se na cadeira e levante. Repita dez vezes, senta e levanta (conte 1), senta e levanta (conte 2) e continue contando até completar as dez repetições. Descanse um pouco, puxe o ar pelo nariz e solte pela boca.
Vamos repetir esse exercício mais uma vez.

Quadro 8- Sentar Levantar

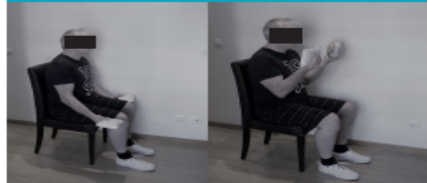
Atividade
Elevação de braços



Sente-se em uma cadeira e segure um bastão com as duas mãos afastadas uma da outra na largura dos ombros. Eleve o bastão acima da cabeça com os braços bem estendidos e desça até a perna. Repita dez vezes, sobe o bastão e desce (conte 1), sobe o bastão e desce (conte 2) e continue contando até completar as dez repetições. Descanse um pouco, puxe o ar pelo nariz e solte pela boca.
Vamos repetir esse exercício mais uma vez.

Quadro 9- Elevação de braços

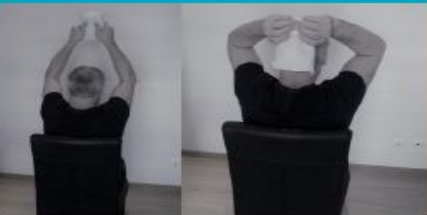
Atividade
Rosca direta



Sente-se em uma cadeira e segure um saco de arroz ou feijão em cada mão (o equivalente a 1Kg cada um). Dobre e estenda os braços. Cuidado para não balançar a coluna. Repita dez vezes, dobra e estende (conte 1), dobra e estende (conte 2) e continue contando até completar as dez repetições. Descanse um pouco, puxe o ar pelo nariz e solte pela boca.
Vamos repetir esse exercício mais uma vez.

Quadro 10- Rosca direta

Atividade
Tríceps



Sente-se em uma cadeira e segure um saco de arroz ou feijão (o equivalente a 1 Kg). Levante os braços acima da cabeça e dobre só os cotovelos para trás. Dobre o braço e estenda o braço dez vezes. Dobra e estende (conte 1), dobra e estende (conte 2) e continue contando até completar dez repetições. Descanse um pouco, puxe o ar pelo nariz e solte pela boca.

Vamos repetir esse exercício mais uma vez.

Quadro 11- Tríceps

3ª PARTE

Atividade
Alcançar o pé




Sente-se na cadeira com uma perna estendida e o pé apoiado sobre uma caixa (ou outro suporte, livros, batente, etc.), dedos do pé para cima. Tente alcançar o pé. Conte até dez, mantendo a posição de máximo alcance que conseguir.

Repita o movimento com a outra perna

Quadro 12- Alcançar o pé

Atividade
Alongamento da coxa




Em pé, de frente a uma parede, com as mãos apoiadas na parede e uma perna apoiada em uma cadeira atrás de você, conte até dez, mantendo essa posição.

Repita o exercício com a outra perna.

Quadro 13- Alongamento da coxa

Atividade
Escalada



Em pé, de frente a uma parede, suba as mãos pela parede, como se fosse alcançar o teto. Quando não puder subir mais, tire os calcanhares do chão, indo para a ponta dos pés. Suba as mãos mais um pouco na parede e, deixando as mãos no ponto máximo de alcance, desça os calcanhares. Descanse um pouco, puxe o ar pelo nariz e solte pela boca.

Repita esse exercício mais uma vez.

Quadro 14- Escalada



Manual de exercícios físicos para o idoso com ou sem deficiência visual
Autor: Marana de Moura Nóbrega

Faculdade de Enfermagem Nova Esperança. Programa de Pós-graduação em Saúde da Família. Mestrado Profissional em Saúde da Família.

*Criação e Idealização: Marana de Moura Nóbrega.
Orientação: Prof. Dr. Gabriel Rodrigues Neto.
Revisores: Prof. Dra. Ana Cristina Oliveira Marques e
Prof. Dra. Smalyanna Sgren da Costa Andrade.*

**MANUAL DE EXERCÍCIOS FÍSICOS
PARA O IDOSO COM OU SEM
DEFICIÊNCIA VISUAL**

Se vê ou não vê, o importante é se mexer

DIAGRAMAÇÃO E ILUSTRAÇÕES:



www.moldstudio.com.br



Este trabalho está licenciado com uma Licença *Creative Commons*
Atribuição Não Comercial Sem Derivações 4.0 Internacional.

Manual de exercícios físicos para o idoso com ou sem deficiência visual
Autor: Marana de Moura Nóbrega