



#SERATIVOEMCASA

#BEACTIVE

+65
anos

Recomendações para a Prática de Atividade Física em Situação de Isolamento Social

Pessoas com mais de 65 anos



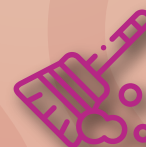
REPÚBLICA
PORTUGUESA
EDUCAÇÃO



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO E JUVENTUDE, I. P.

RECOMENDAÇÕES

- ✓ Crie rotinas ativas no seu dia-a-dia, como, por exemplo, levantar-se com frequência e andar pela casa.
- ✓ Faça pausas ativas, durante o dia, evitando passar mais de 30 minutos sentado ou deitado.
- ✓ Faça jogos ativos em família.
- ✓ Dance ao som de música.
- ✓ Realize tarefas domésticas (limpezas, jardinagem, ...).
- ✓ Transforme o seu comportamento sedentário em momentos de lazer, ativando a sua mente (lendo, escrevendo, fazendo jogos de tabuleiro ou puzzles, ...).
- ✓ Faça exercícios de alongamento e relaxamento.
- ✓ Se está habituada/o a praticar exercício, pode sempre fazê-lo em casa (consulte, mais à frente, algumas propostas de exercícios).
- ✓ Mantenha as rotinas de sono, uma alimentação equilibrada e a hidratação regular.
- ✓ Reduza os tempos passados com equipamentos com ecrã.



Nota: Deverá ajustar as atividades propostas à sua aptidão física.

Caso possua alguma doença crónica ou outro problema de saúde, antes de realizar qualquer atividade proposta, deve aconselhar-se com o seu médico.

SAIBA QUE...

- A prática regular de atividade física apresenta um largo conjunto de benefícios sobre os diversos sistemas e aparelhos do nosso organismo, desempenhando um papel fundamental na promoção da saúde, na qualidade de vida e bem-estar dos cidadãos. No caso das pessoas com 65 ou mais anos é aconselhável que se mantenham fisicamente ativas, pelo menos, 30 minutos por dia. Existem muitas formas de incluir mais atividade física no dia-a-dia como, por exemplo, caminhar ou dançar. Exercícios de reforço muscular são também determinantes para o bem-estar desta população. Nesta faixa etária é, igualmente, importante incluir exercícios que permitam melhorar o equilíbrio, por forma a prevenir o risco de quedas.
- São várias as evidências científicas que demonstram os amplos efeitos positivos da prática de atividade física na prevenção e gestão das principais doenças não transmissíveis (doenças cardiovasculares, oncológicas e respiratórias, diabetes, ...), bem como no reforço do sistema imunitário, aspeto de especial relevância no atual contexto de isolamento social.
- Para todos - bebés, crianças, jovens, adultos e idosos -, praticar atividade física regularmente é uma estratégia importante para viver uma vida saudável e mais autónoma. Neste sentido, apresenta-se um conjunto de recomendações para o ajudar a ser mais ativo em casa, reduzindo o tempo passado em sedentarismo e melhorando a qualidade do dia a dia, incluindo o sono.
- Num contexto de isolamento social, o cumprimento das recomendações apresentadas assume-se como um desafio ainda mais relevante pelo que deverá tentar encontrar todas as oportunidades possíveis para interromper o comportamento sedentário.

PROPOSTAS DE EXERCÍCIOS

■ AQUECIMENTO

A fase de aquecimento deve ter uma duração entre 5 a 10 minutos. Realize entre 4 a 8 repetições de cada um dos exercícios propostos. A intensidade deve ir aumentando, progressivamente, de acordo com a sua sensação de esforço. O importante é sentir-se sempre confortável.



EXERCÍCIO A: Sentada(o), concentre-se na respiração e na manutenção de uma posição equilibrada e confortável.



EXERCÍCIO A: Sem mexer a bacia, estenda a coluna enquanto inspira (como se estivesse a espreguiçar-se).



EXERCÍCIO A: De seguida, faça a flexão do tronco enquanto expira. Sinta os músculos abdominais ativos.



EXERCÍCIO B: Sentada(o), mantendo a bacia e coluna estáveis, movimente o calcanhar para cima e para baixo e, de seguida, a ponta dos pés também para cima e para baixo.



EXERCÍCIO C: Sentada(o), com a coluna e bacia estáveis, estenda a perna e volte a colocar na posição inicial. Faça este exercício, alternadamente, com cada uma das pernas.



EXERCÍCIO D: Sentada(o), levante, alternadamente, os pés do chão, como se estivesse a caminhar.



EXERCÍCIO E: Sentada(o), enquanto inspira, levante os braços, mantendo os ombros afastados das orelhas. De seguida baixe os braços e deite o ar fora.



EXERCÍCIO F: Sentada(o), com a coluna estável e as palmas das mãos voltadas para cima, rode os ombros para trás, expirando. Volte a trazer os seus ombros para a frente, inspirando, até à posição inicial.



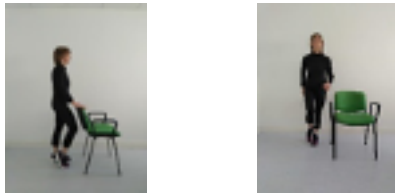
EXERCÍCIO G: Sentada(o), empurre os braços para trás enquanto expira, volte a trazê-los para a frente inspirando.

Nota: Pode realizar os exercícios anteriormente propostos em pé. O importante é que se sinta confortável!

PROPOSTAS DE EXERCÍCIOS

■ COMPONENTE AERÓBIA E DE FORÇA MUSCULAR

Realize os exercícios propostos durante aproximadamente 10 minutos, preferencialmente de forma contínua. Recomenda-se entre 8 a 15 repetições de cada exercício. A intensidade deve permitir dizer 5 palavras seguidas de 1 só fôlego. O importante é sentir-se confortável.



EXERCÍCIO H: Com as mãos apoiadas numa cadeira caminhe no lugar. Caso se sinta confortável, faça pequenas deslocções para a frente, para trás e para o lado, sem o apoio da cadeira.



EXERCÍCIO I: Com uma mão apoiada na cadeira, afaste alternadamente a perna para o lado e para trás. Repita o exercício com a outra perna.



EXERCÍCIO J: Sente-se e levante-se da cadeira. Para maior estabilidade do exercício pode encostar a cadeira à parede.



EXERCÍCIO K: Sentada(o), puxe os cotovelos para trás enquanto expira, de seguida traga-os para a frente, inspirando. Para aumentar a intensidade deste exercício pode segurar um pacote de arroz em cada mão.



EXERCÍCIO L: Empurre a parede com as palmas das mãos. Estenda os braços enquanto inspira, faça a flexão dos braços, deitando o ar fora. Para aumentar o grau de dificuldade afaste mais os pés da parede.

■ PROPOSTA DE EXERCÍCIOS; RETORNO À CALMA / ALONGAMENTOS

Recomenda-se que a duração de cada um dos exercícios propostos deverá ser equivalente a 3 a 5 respirações. O importante é sentir-se confortável.



EXERCÍCIO M: Com as mãos apoiadas na cadeira permaneça sobre um só apoio (pé). Caso se sinta confortável pode realizar o exercício sem a cadeira. Repita com a outra perna.



EXERCÍCIO N: Com as mãos apoiadas na cadeira, coloque uma perna à frente da outra e sinta a alongar a perna de trás. Repita com a outra perna.



EXERCÍCIO O: Faça a flexão da perna, até sentir alongar a coxa. Se não conseguir segurar o pé, use uma toalha no tornozelo. Repita com a outra perna.



EXERCÍCIO P: Sentada(o), estenda uma perna à frente, com a ponta do pé a apontar para cima e incline o tronco para a frente. Sinta a alongar a parte de trás da perna. Repita com a outra perna.



EXERCÍCIO Q: Sentada(o), tente chegar com uma mão à outra, atrás das costas, sem sentir desconforto no ombro. Alterne o movimento.

#SERATIVOEMCASA

#BEACTIVE



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.