



# *EXERCÍCIOS FÍSICOS*

*para idosos*



# EXERCÍCIOS FÍSICOS

para idosos

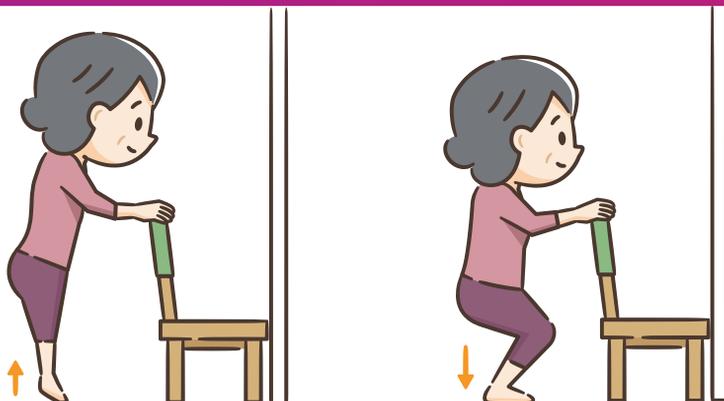
Neste momento de reclusão, não podemos ficar parados. Realizar atividade física, mesmo em domicílio, é fundamental. Principalmente quando chegamos na terceira idade.

Qual a importância de realizar atividade física inclusive para a terceira idade?

1. Melhora o condicionamento físico;
2. Diminui a ansiedade e o estresse;
3. Melhora a mobilidade e o equilíbrio;
4. Melhora no controle da pressão arterial;
5. Melhora o quadro de dor em geral;
6. Melhora a circulação sanguínea;
7. Promove independência e autonomia;
8. Fortalece a musculatura.

Considerando as informações acima, sugerimos alguns exercícios que podem ser realizados em casa. Lembrando que devemos tomar algumas precauções como, por exemplo, ter sempre por perto uma cadeira para ter apoio caso se desequilibre, realizar as atividades no seu tempo e dentro das suas condições físicas e, caso sinta algum desconforto, dar uma pausa nos exercícios.

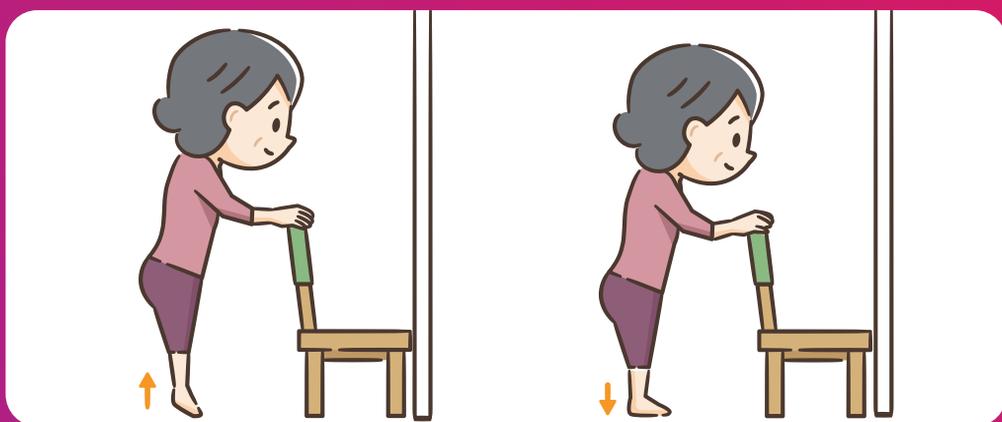
*Dica 1* – Apoiado em uma cadeira escorada na parede ou mesa, flexionar os joelhos levemente e levantar. Realizar 2 repetições de 10.



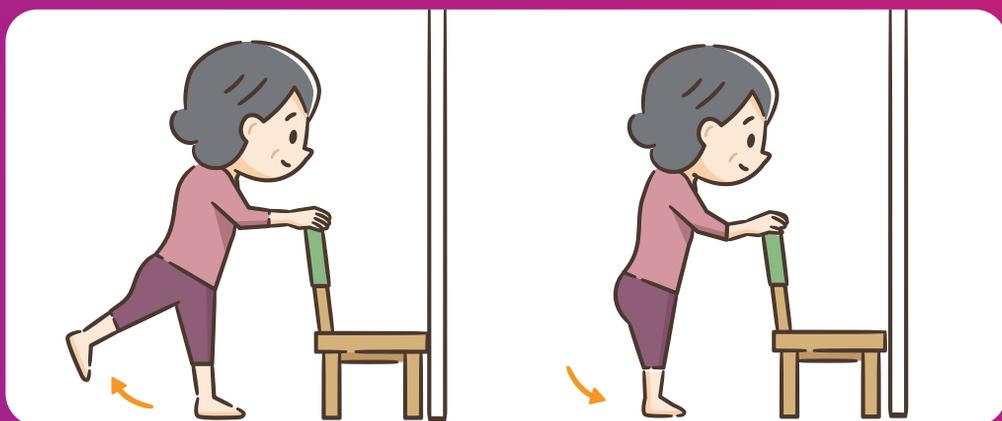
# EXERCÍCIOS FÍSICOS

para idosos

*Dica 2* – Na mesma posição do exercício anterior, vamos ficar levemente na ponta dos pés e, depois, apoiar o calcanhar novamente no solo. Realizar 2 repetições



*Dica 3* – Ainda em pé e apoiando em uma superfície fixa, vamos manter uma perna apoiado ao chão e vamos esticar a outra para trás sem dobrar os joelhos, Realizar 2 repetições de 10 (alternando as pernas)



# EXERCÍCIOS FÍSICOS

para idosos

*Dica 4* – Sentado em uma cadeira, com a coluna reta, vamos esticar os braços para frente e vamos levar até acima da cabeça ou até onde conseguir e descer novamente (para ajudar, pode segurar um cabo de vassoura por exemplo ou toalhas). Realizar 1 repetição de 15



*Dica 5* – Ainda sentado, manter uma perna apoiada ao chão e elevar a outra com os joelhos semiflexionados, realizar esses movimentos 2 repetições de 10 alternando as pernas.



# EXERCÍCIOS FÍSICOS

para idosos

*Dica 6* – Sentado, braços a 90°, com cotovelo colado no corpo, apertar as bolas (movimento de apertar e soltar). Realizar esses movimentos 2 repetições de 10



*Dica 7* – Deitado, pernas esticadas vamos fazer flexão e dorsoflexão dos pés. Realizar 3 repetições de 10



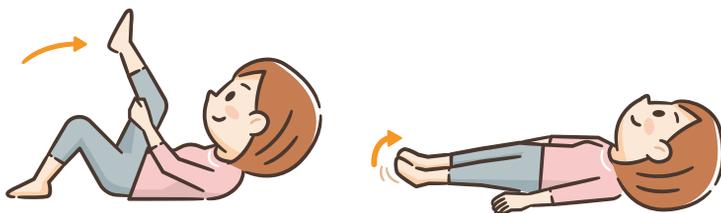
# EXERCÍCIOS FÍSICOS

para idosos

**Dica 8** – Deitado, pernas dobradas com os pés apoiados ao chão, vamos tirar o quadril do chão e voltar com ele para o chão novamente. Realizar 2 repetições de 10



**Dica 9** – Deitado em uma cama, vamos deixar uma perna dobrada e vamos esticar a outra perna. Após isso, com a perna esticada, vamos levantar e abaixa-la. Realizar 2 repetições de 10 (alternando as pernas)



**Dica 10** – Para finalizar, deitado, vamos esticar os braços e as pernas para alongar, vamos fechar os olhos e puxar o ar pelo nariz e soltar pela boca, tentar fazer uma respiração mais profunda e vamos contar até 10.



**Orientações importantes:** Caso sinta algum desconforto, pare os exercícios e realize o que conseguir, dentro da capacidade de cada um.

**Unimed** |   
Serras de Minas