

# ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE



O processo de envelhecimento pode acarretar na dependência de outras pessoas para a realização de atividades de vida diária. Existem cada vez mais evidências científicas apontando os benefícios de um estilo de vida ativo, para manutenção da atividade funcional e da autonomia física durante o processo de envelhecimento.



## BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA

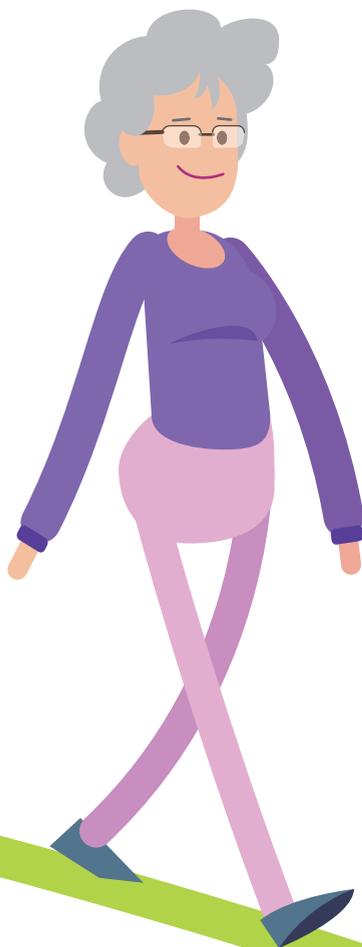
- Melhora do equilíbrio
- Melhora da coordenação motora
- Fortalecimento muscular
- Melhora da mobilidade e flexibilidade articular
- Melhora do sistema cardiovascular
- Prevenção de quedas



**Exercícios para treino de equilíbrio**

## Circuito simples:

- Desenhe uma linha reta sobre o chão
- Com os braços ao longo do corpo tente andar sobre a linha colocando um pé a frente do outro



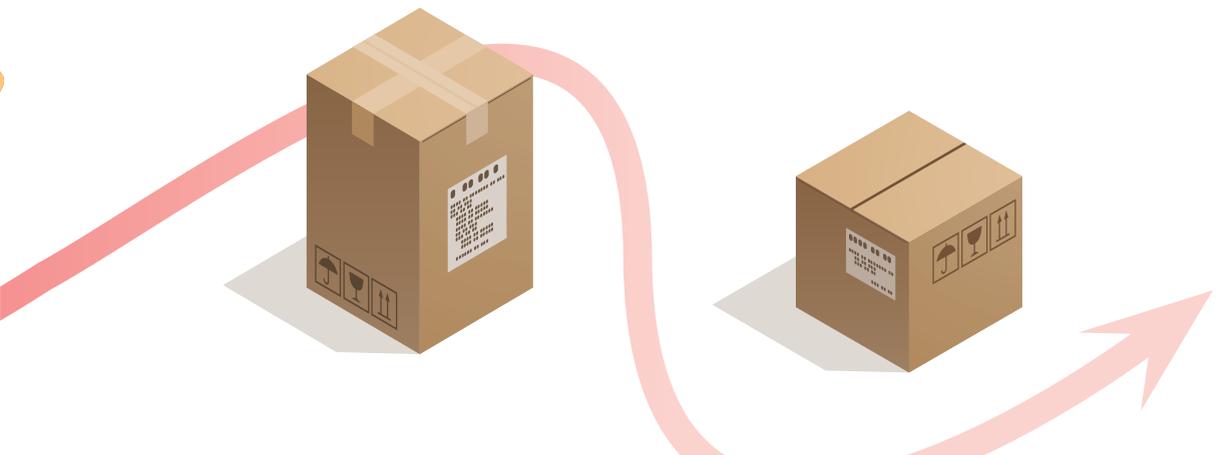
**REPITA 10 VEZES**

## Circuito com obstáculos

- Prepare um circuito utilizando alguns objetos como caixas ou embalagens de produtos
- Intercale esses objetos formando um S
- Deixe um espaço para a troca de passos



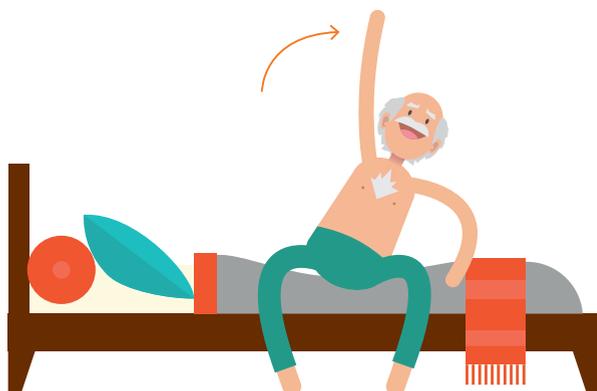
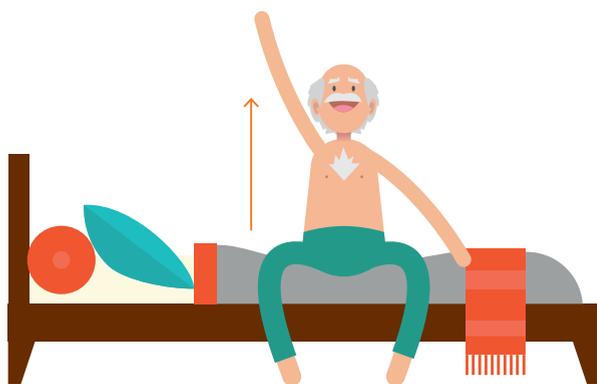
- Caso sinta-se inseguro, realize o exercício próximo a uma parede para apoio, em seguida troque os passos sempre colocando um pé a frente do outro



**REPITA 10 VEZES**

## Controle de tronco

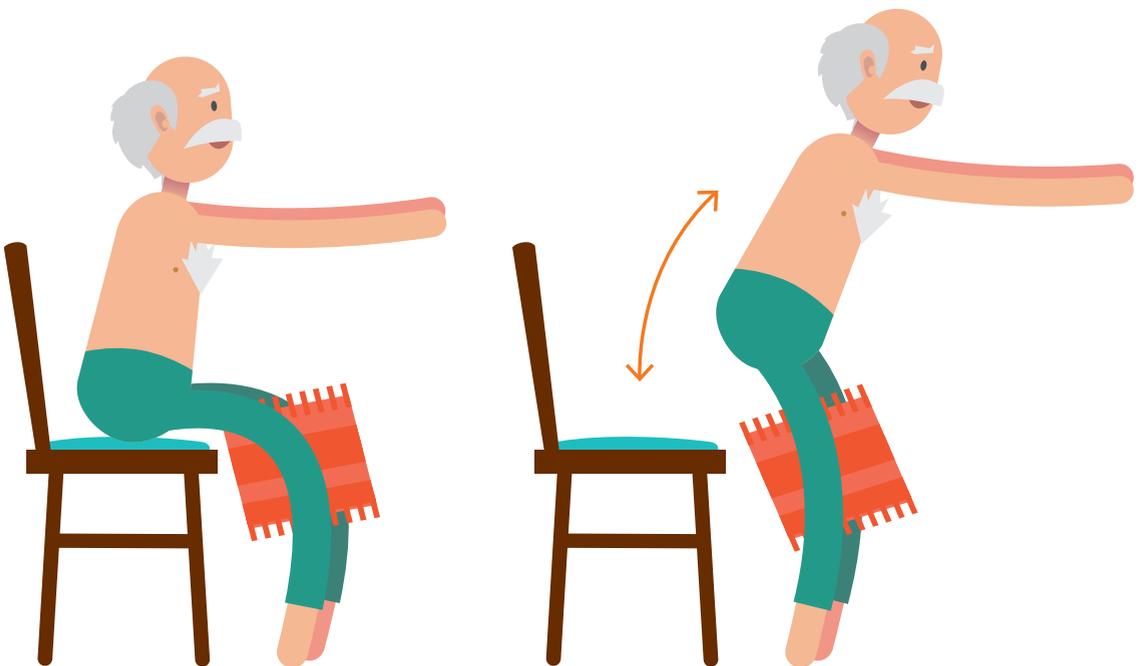
- Sentado com os pés apoiados corretamente no chão, apoie as palmas das mãos na cama ao lado do corpo, com os braços esticados
- Em seguida levante o braço direito e incline o corpo para o lado esquerdo
- Repita o mesmo movimento com o braço esquerdo e incline o corpo para o lado direito



**REPITA DEZ VEZES PARA CADA LADO**

## Utilizando uma cadeira

- Sente-se em uma cadeira, deixando suas pernas paralelas e estique seus braços para frente
- Coloque uma almofada entre os joelhos
- Em seguida levante-se segurando a almofada nos joelhos e tente manter o equilíbrio



**REPITA 10 VEZES**

## Utilizando uma cadeira

- Fique em pé de frente para uma cadeira, apoie uma de suas mãos na cadeira com o cotovelo esticado
- Abra uma das pernas, tirando o pé do chão e transferindo o peso do corpo para a outra perna



**REPITA DEZ VEZES PARA CADA LADO**



## Exercícios de alongamento e fortalecimento muscular



## Fortalecimento muscular de membros inferiores utilizando cadeira

- Fique em pé de frente para uma cadeira
- Apoie uma de suas mãos na cadeira mantendo o cotovelo levemente flexionado
- Fique na ponta dos pés, realizando o movimento de subir e descer



**REPITA 10 VEZES**

## Alongamento para coluna e membros inferiores

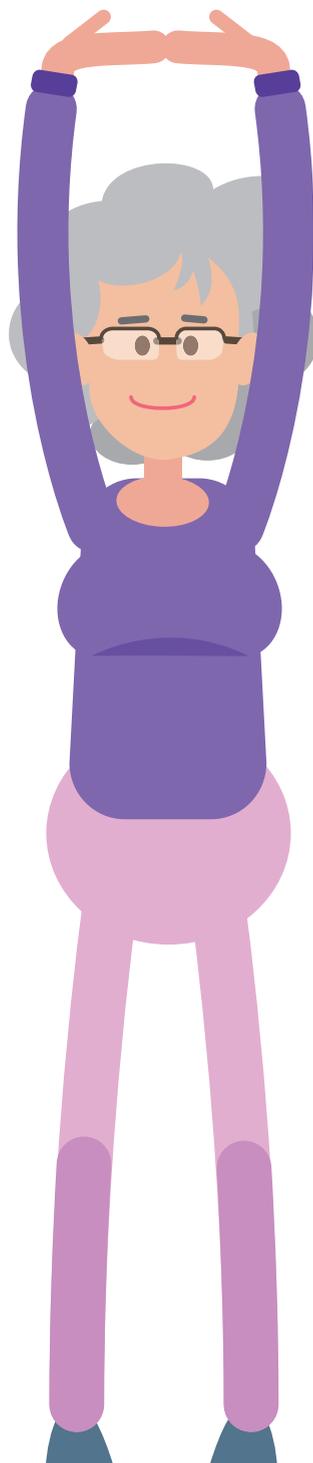
- Em pé, afaste as pernas na largura dos ombros e deixe os pés virados para frente
- Deixe o tronco cair para frente apenas com o seu próprio peso, sem forçar
- Mantenha os joelhos esticados e os braços pendentes
- Tente tocar o chão com a ponta dos dedos
- Fique nessa posição por 30 segundos e volte lentamente à posição inicial



**REPITA 2 VEZES**

## Alongamento para coluna e membros superiores

- Em pé alongue todo o corpo elevando os braços
- Afaste as pernas e fique na ponta dos pés
- Mantenha-se nessa posição por 30 segundos



**REPITA DUAS VEZES**

## Alongamento para a cervical

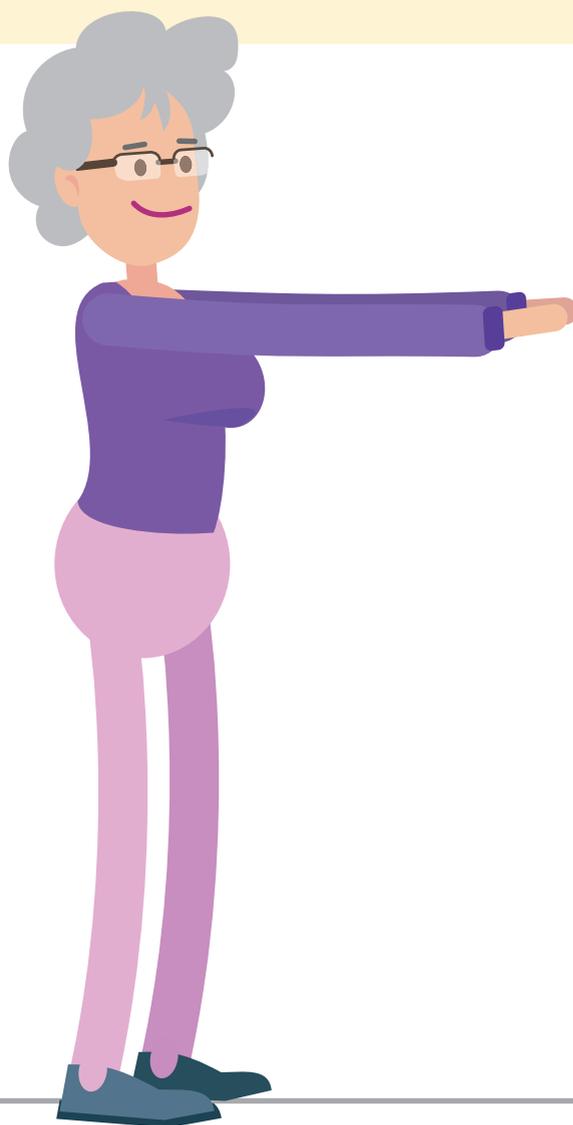
- Em pé, com os pés paralelos e um braço ao longo do corpo, incline o pescoço para um dos lados apoiando a mão oposta em região próximo a orelha
  - Mantenha-se nessa posição por 30 segundos



**REPITA DUAS VEZES EM CADA SENTIDO**

## Alongamento para membros superiores (braços e antebraços)

- Em pé estique os braços com as palmas das mãos voltadas para frente, os dedos estendidos e entrelaçados
- Mantenha-se nessa posição por 30 segundos



**REPITA DUAS VEZES**

## Alongamento para musculatura peitoral e membros superiores

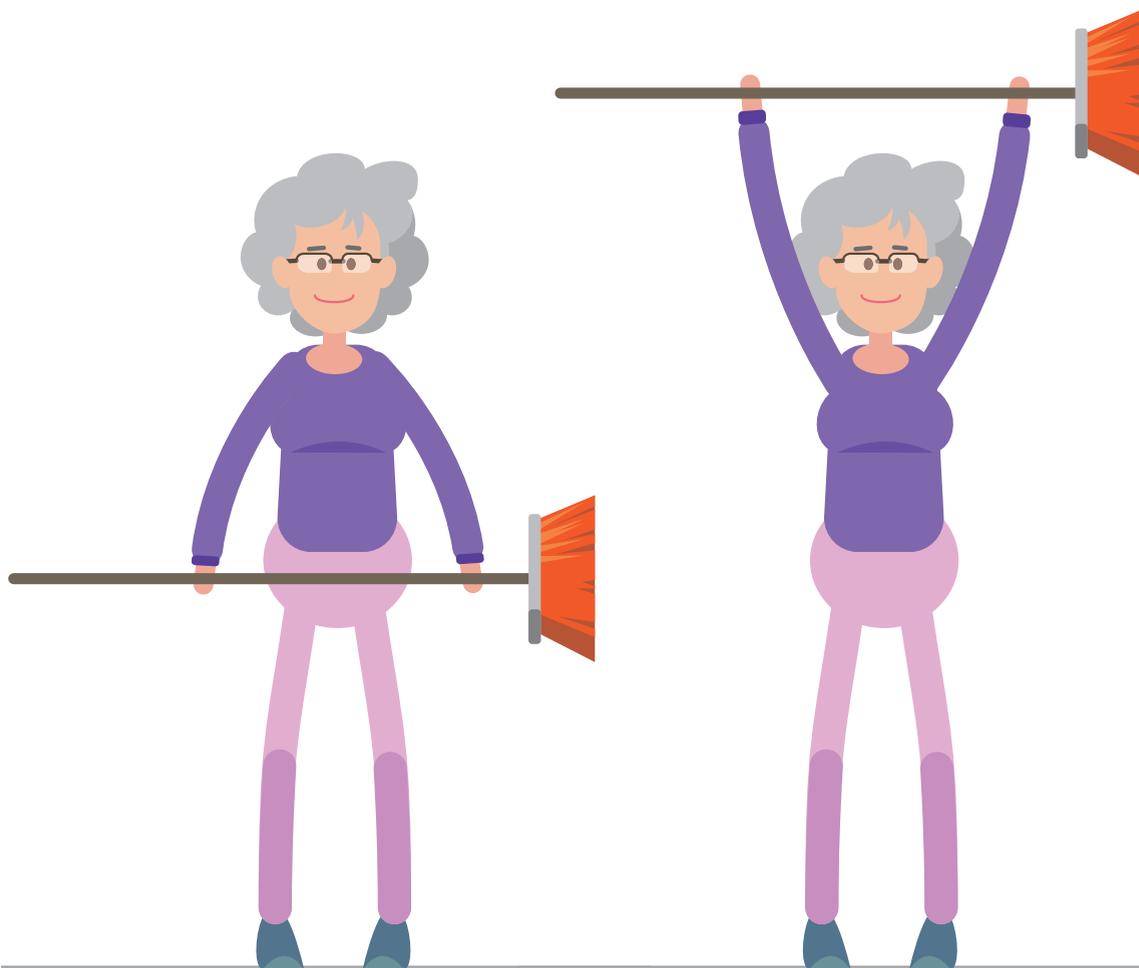
- Em pé, mantenha os braços atrás do corpo com os dedos entrelaçados
- Movimente o braço para cima alongando o peitoral
- Mantenha-se nessa posição por 30 segundos



**REPITA DUAS VEZES**

## Exercício ativo utilizando bastão para melhora da mobilidade articular e muscular de membros superiores

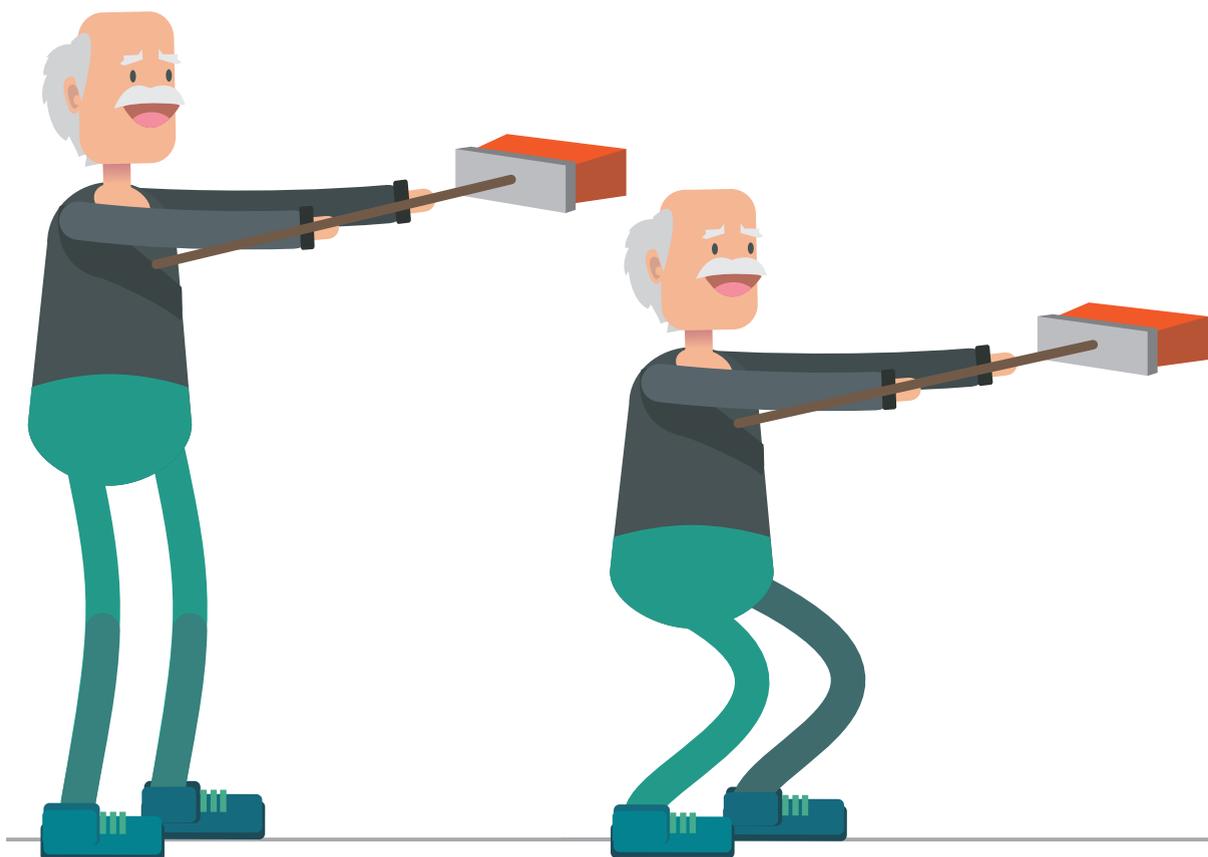
- Fique em pé, com as pernas paralelas e um pouco afastadas
- Segure o bastão em frente ao corpo próximo à cintura
- Com os cotovelos esticados, eleve o bastão acima da cabeça, retornando novamente para a posição inicial



**REPITA DEZ VEZES**

## Exercício ativo utilizando bastão para fortalecimento muscular de membros inferiores

- Fique em pé, com as pernas paralelas e joelhos semi-flexionados
- Segure o bastão em frente ao corpo com os cotovelos esticados
- Realize o movimento de semi-agachamento



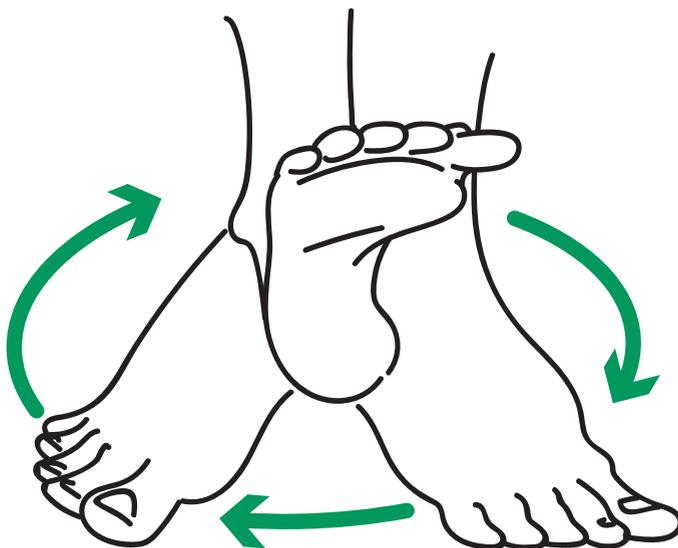
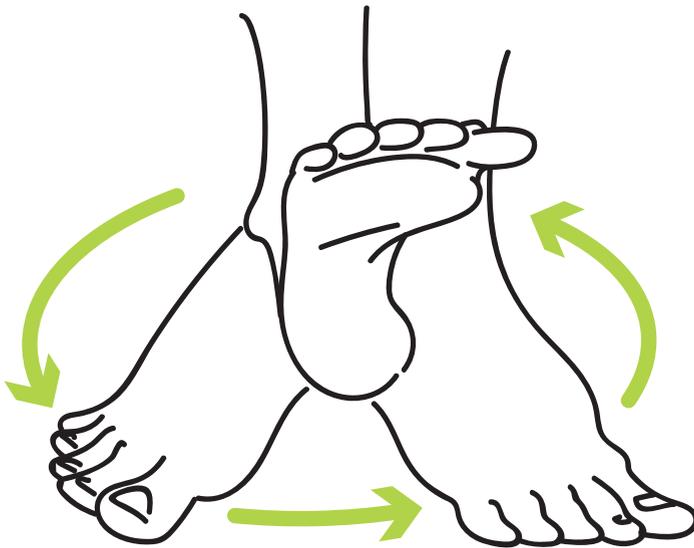
**REPITA DEZ VEZES**

# Exercícios profiláticos circulatórios



## Ativar a circulação

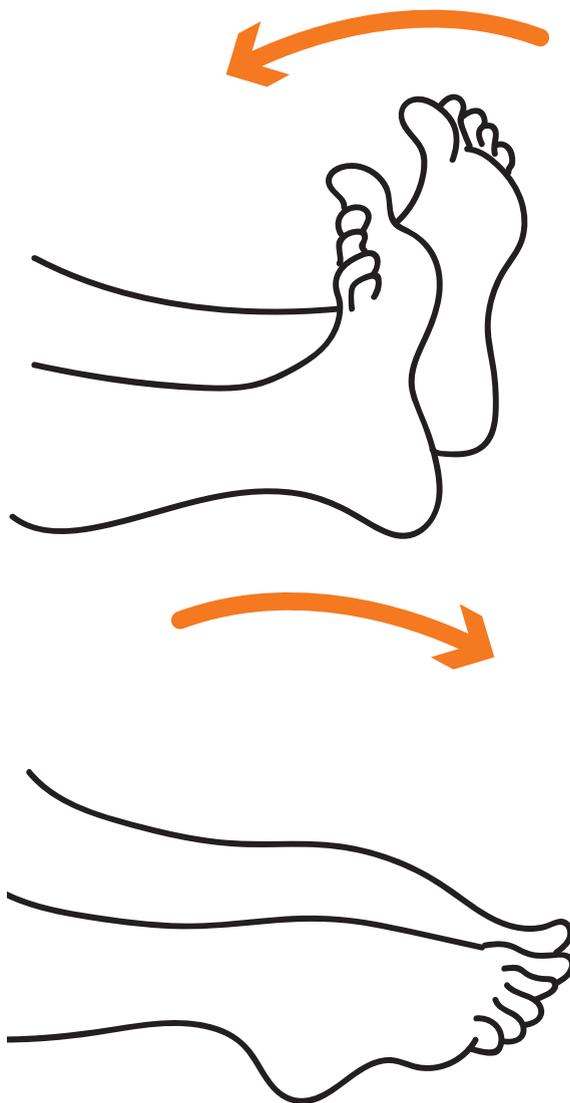
- Deitado ou sentado, realize movimentos circulares com os pés no sentido horário e depois no sentido anti-horário



REPITA DEZ VEZES EM CADA SENTIDO

## Ativar a circulação

- Deite com as pernas esticadas
- Flexione os pés para cima
- Em seguida estique os pés para baixo



**REPITA DEZ VEZES**

[http://www.saudeemmovimento.com.br/conteudos/conteudo\\_exibe1.asp?cod\\_noticia=645](http://www.saudeemmovimento.com.br/conteudos/conteudo_exibe1.asp?cod_noticia=645)

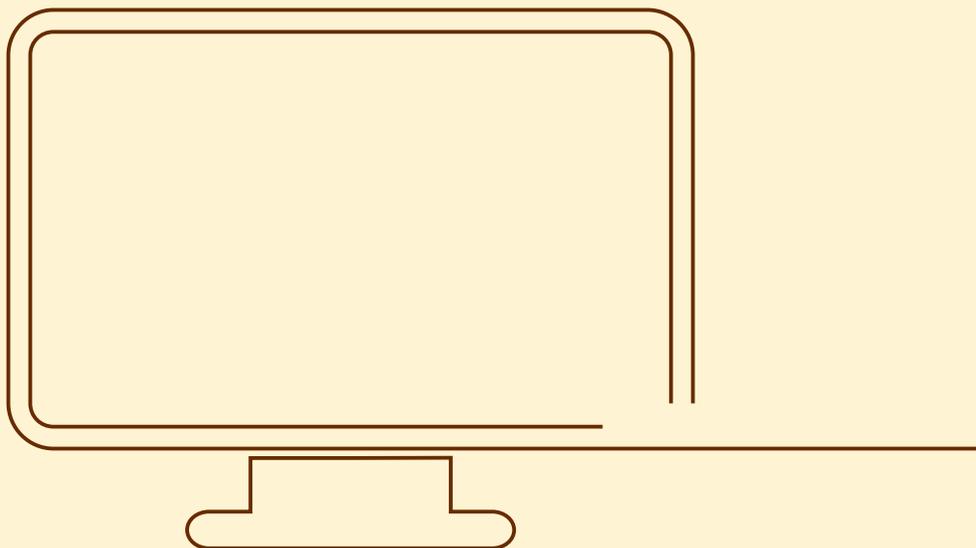
<http://www.scielo.br/pdf/rbme/v3n4/a04v3n4.pdf>

<http://www.efdeportes.com/efd135/exercicios-multisensoriais-em-idosos.htm>

<http://www.wgate.com.br>

<http://www.leandrocalia.com.br/materiais/01.pdf>

[www.google.com.br](http://www.google.com.br)



ANS - nº 306100

Unimed Campo Mourão  
Avenida José Custódio de Oliveira, 1385  
87300-020, Campo Mourão-PR  
T. (44) 3518-7000 F. (44) 3518-7001  
SAC 0800 41 4554  
Deficientes auditivos 0800 642 2009  
[www.unimed.coop.br/campomourao](http://www.unimed.coop.br/campomourao)

#### Responsáveis Técnicos

Daniely de Matos Alves Mendes | CREFITO-8 211465-F  
Dr. Marlus Volney de Moraes | CRM 6111  
Dra. Ana Paula Torga | CRM 25.273  
Dr. Marcelo Garcia Kolling | CRM 20.912  
Dr. Rodrigo Cechelero Bagatelli | CRM 19.593  
Dr. Francisco Carlos Becker | CRM 31.550