UP AGAIN SENIOR

PERMANEÇA ATIVO EM CASA

#REDEUP em casa

PROGRAMA DE EXERCÍCIO FÍSICO SENTADO DESTINADO A ADULTOS COM MAIS DE 65 ANOS – MANUAL DE APOIO

Vânia Loureiro
Nuno Loureiro
Margarida Gomes
Ana Alves
Bebiana Sabino
Pedro Bento
Luís Murta

IPBeja
Laboratório de Atividade Física e Saúde

ipdj
INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE, I. P.

DESPORTO PARA TODOS
PROGRAMA NACIONAL

#BEACTIVE
SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO

FICHA TÉCNICA

/ TÍTULO
#REDE UP em casa - Programa de exercício físico sentado destinado a adultos com mais de 65 anos – manual de apoio.

/ EDITOR
Laboratório de Atividade Física e Saúde (LAFS - Instituto Politécnico de Beja)

/ ORGANIZAÇÃO E COORDENAÇÃO DO MANUAL:
Vânia Loureiro, Nuno Loureiro, Margarida Gomes, Ana Alves, Bebiana Sabino, Pedro Bento, Luís Murta

/COLABORAÇÃO TÉCNICA:
João Caçoila, Inês Fonseca, Catarina Pomba
Laboratório de Atividade Física e Saúde (LAFS)
Escola Superior de Educação - Instituto Politécnico de Beja

/ IMAGEM:
João Domingos, Nuno Amaral
Gabinete de Cobertura de Eventos
Escola Superior de Educação de Beja

/ FEVEREIRO 2021

/ ISBN: 978-989-8008-52-7

Os autores deste manual não se responsabilizam por quaisquer problemas causados aos participantes do programa de exercício físico pela implementação indevida do mesmo.

PROJETO APOIADO PELO PNDPT - IPDJ | CP/532/DDT/2020

PERMANEÇA ATIVO EM CASA

#REDEUP em casa

PROGRAMA DE EXERCÍCIO FÍSICO SENTADO DESTINADO A ADULTOS COM MAIS DE 65 ANOS – MANUAL DE APOIO

Vânia Loureiro
Nuno Loureiro
Margarida Gomes
Ana Alves
Bebiana Sabino
Pedro Bento
Luís Murta

IPBeja
Laboratório de Atividade Física e Saúde

PROJETO UP AGAIN SENIOR - ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE
INSTITUTO POLITÉCNICO DE BEJA

PERMANEÇA ATIVO EM CASA

EXERCÍCIO FÍSICO EM CASA

Introdução

O manual "#REDE UP em casa - Permaneça ativo em casa" resulta do trabalho desenvolvido no Projeto UP Again Sénior - Programa de Atividade Física e Saúde, destinado a adultos com mais de 65 anos a viver na comunidade.

Considerando a importância da atividade física para a saúde e após a declaração de pandemia (março de 2020) e o encerramento dos programas de exercício físico destinados à população alvo do UP Again Sénior, determinamos a urgência de encontrar estratégias de promoção e manutenção de comportamentos ativos em casa.

O UP Again Sénior, do Laboratório de Atividade Física e Saúde do IPBeja, apoiado pelo IPDJ - PNDPT (CP/532/DDT/2020), tendo por base a experiência de diversas ações locais, a informação resultante do trabalho da equipa investigadora e do estudo piloto (setembro a dezembro 2020), decidiu partilhar alguns dos materiais que consideramos facilitar as ações de promoção da saúde, através do exercício físico.

Este manual é também uma homenagem a todos os técnicos de exercício físico que diariamente se dedicam aos nossos MAIORES; nas equipas municipais, associações desportivas, centros de dia, universidades seniores, lares e em tantas outras instituições. *Sabemos o quanto se dedicam e sabemos a falta que lhes fazem.*

O manual "#REDE UP em casa - Permaneça ativo em casa" foi elaborado no formato digital com o objetivo de ser facilmente disseminado. A equipa do UP Again Sénior - LAFS | IPBeja estará disponível através do email upagainsenior@gmail.com.

PERMANEÇA ATIVO EM CASA

EXERCÍCIO FÍSICO EM CASA

UP AGAIN SENIOR

No UP Again Sénior acreditamos que . . .

Todos
podem desfrutar da

SAÚDE
física e mental e do

BEM-ESTAR
em todo o seu potencial.

O BEM-ESTAR
deve ser valorizado e apoiado em todos os níveis da sociedade e é responsabilidade de todos.

#REDEUP em casa

PERMANEÇA ATIVO EM CASA

EXERCÍCIO FÍSICO EM CASA

Como é que os exercícios sentados podem ajudar?....1
Conselhos de segurança....2
Antes de começar....3
"Sente-se Alto" - a posição inicial para todos os exercícios....4
Como fazer o programa?....5
O programa....6
Aquecimento....7
- Marcha na cadeira....8
- Elevação lateral dos braços....9
- Alongamento do peito....10
- Alcançar....11
- Torção corporal....12
- Alongamento da perna....13

Mobilização articular....14
- Pescoço....15
- Ombro....16
- Ombro e Cotovelo....17
- Pulso....18
- Joelho e Anca....19
- Pé e Tornozelo....20

Mexer os Músculos....21
- Boxe....22
- Toques no joelho....23
- Extensão do joelho....24
- Levantar e Sentar....25
- Flexão do cotovelo....26
- Círculos....27

Retorno à calma....28
Exemplo de Diário da sessão....29
Diário da Sessão....30
Quem sou Eu?....31
Sopa de Letras....32

IPBeja
Instituto Politécnico de Beja

#REDEUP em casa

SEJA MAIS ATIVO

EXISTEM IMENSAS OPORTUNIDADES PARA FAZER ATIVIDADE FÍSICA

REDUZA OS COMPORTAMENTOS SEDENTÁRIOS

REDUZINDO E INTERROMPENDO OS COMPORTAMENTOS SEDENTÁRIOS PROTEGE A SUA SAÚDE

ADOTAR AS RECOMENDAÇÕES DE ATIVIDADE FÍSICA TRAZ MUITOS BENEFÍCIOS PARA A SUA SAÚDE

ALGUNS DOS BENEFÍCIOS SÃO

- MELHORA O SEU SISTEMA IMUNITÁRIO
- CONTROLA O SEU PESO E COMPOSIÇÃO CORPORAL
- AUMENTO DA FORÇA E DIMINUIÇÃO DA TENSÃO MUSCULAR
- REDUZ O RISCO DE QUEDA
- AUMENTA A SUA CONFIANÇA, AUTOESTIMA E EMOÇÕES POSITIVAS
- REDUZ O RISCO DE CONTRAIR VÁRIAS DOENÇAS
- REDUZ O RISCO DE MORRER PREMATURAMENTE
- MELHORA O SEU BEM-ESTAR
- AUMENTA A QUALIDADE DO SEU SONO
- MELHORA A MEMÓRIA E O FUNCIONAMENTO COGNITIVO

REALIZE PELO MENOS 30 MINUTOS DE ATIVIDADE FÍSICA DIARIAMENTE

UP AGAIN SENIOR - LABORATÓRIO DE ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE - IPBEJA

Loureiro, V.; Gomes, M.; Marques, A.; Almazán, A. & Loureiro, N. (2021) Manual de Exercícios +65 anos. Laboratório de Atividade Física e Saúde - IPBeja, Portugal. ISBN: 978-989-8008-44-2

COMO É QUE OS EXERCÍCIOS SENTADOS PODEM AJUDAR?

Muitas investigações demonstram que precisamos de fazer 30 minutos de atividade física, de intensidade moderada, por dia para termos benefícios para a nossa saúde. Mas, alguns dos benefícios da atividade física acontecem mesmo quando realizamos exercícios suaves, de baixa intensidade, como os exercícios deste manual.

Os exercícios sentados procuram manter e melhorar as suas capacidades para realizar as suas atividades de vida diária. Assim, vamos focar-nos na:

MOBILIDADE

ou seja, melhorar a sua capacidade de alcançar, agarrar e mover-se.

FORÇA E RESISTÊNCIA

ou seja, melhorar a sua capacidade de carregar, empurrar e puxar, levantar pesos.

EQUILÍBRIO

ou seja, melhorar a sua capacidade de se mover com facilidade, melhorar as reações.

APTIDÃO AERÓBIA

ou seja, melhorar ligeiramente a sua capacidade de manter atividades como caminhar.

CONSELHOS DE SEGURANÇA

Evite todos os movimentos repentinos e de torção rápida ou giro de qualquer parte do seu corpo.

Não incline a cabeça para trás, pois pode causar tonturas e outros problemas.

Deve esperar até 2 horas depois de comer uma refeição, fumar ou beber álcool antes de se exercitar.

Nunca realize exercício se estiver doente.

Se sentir dores no peito, tonturas ou falta de ar severa quando estiver a realizar o exercício pare imediatamente e entre em contato com seu médico.

UP AGAIN SENIOR

E LEMBRE-SE...

O EXERCÍCIO DEVE SER DIVERTIDO E AGRADÁVEL!

ANTES DE COMEÇAR

CADEIRA

Certifique-se de que a cadeira que usa é resistente e estável e está assente numa superfície uniforme.

Coloque a cadeira encostada a uma parede. Uma cadeira sem braços é a ideal. A cadeira vai ajudar a adotar uma melhor postura e dá-lhe espaço para exercícios com os braços. No entanto, se tiver um mau equilíbrio ou sentir desequilíbrios frequentemente, considere utilizar uma cadeira com apoio de braços.

Quando escolher a sua cadeira lembre-se que as suas coxas devem ficar paralelas ao chão e os seus pés devem estar apoiados no chão.

POSTURA

É muito importante que você se sente muito direito. Nós utilizamos a expressão '**Sente-se Alto'** durante todos os exercícios. Explicamos melhor na próxima página...

RITMO

Deve realizar os exercícios a um ritmo que seja confortável para si. Preste atenção ao como se sente em cada dia e ajuste o seu ritmo. Gradualmente, à medida que fica mais apto, pode aumentar o seu ritmo.

MÚSICA, COMPANHIA

Colocar uma música de fundo pode acrescentar mais diversão ao seu momento de exercício... Divirta-se!

Se viver acompanhado/a, convença-a/o a realizar exercício consigo. Ter uma companhia a realizar os exercícios consigo pode ajudar a manter-se motivada/o.

ROUPA

Use roupas confortáveis. Vista-se por camadas para que, à medida que fique mais quente, possa tirar uma camada e, em seguida, colocá-la de volta à medida que arrefece. Certifique-se que usa calçado plano e com solas antiderrapantes.

"SENTE-SE ALTO"

A POSIÇÃO INICIAL PARA TODOS OS EXERCÍCIOS

É muito importante que você se sente muito direita/o.
Utilizamos a expressão '**Sente-se Alto'** durante todos os exercícios.

É importante manter uma boa postura durante a realização dos exercícios. Para isso, ainda em pé, deve colocar-se à frente da cadeira, sentar-se mantendo os pés no chão.

Certifique-se de que os seus ombros estão diretamente sobre a sua anca e que a sua coluna não está arredondada.

Olhe em frente, com os ombros alinhados e os braços relaxados ao lado do tronco. O seu queixo deve estar paralelo ao chão e a sua cabeça direita.

RESPIRE PROFUNDAMENTE E LENTAMENTE!

COMO FAZER O PROGRAMA?

1. Comece por realizar o aquecimento (os exercícios de aquecimento são uma parte essencial do programa de exercícios (ver página 7).

2. Após o aquecimento, escolha alguns exercícios na secção **Mobilidade Articular** e, em seguida, da secção **Mexer os Músculos.**
Gradualmente, e ao longo das semanas, procure realizar todos os exercícios propostos nestas secções, de uma só vez.

3. O número de repetições apresentadas, ou o tempo sugerido para a realização dos exercícios, são apenas diretrizes. Procure gradualmente realizar as repetições ou tempo até alcançar as diretrizes. Realize sempre considerando como se está a sentir durante os exercícios e ajuste o nível para se adequar a si. O mais importante é realizar num ritmo que seja confortável para si.

4. Termine sempre o seu programa diário com o retorno à calma (sugestões na página 7).

5. Procure fazer a rotina até 3 vezes por semana. Nos dias em que se exercita tente realizar o programa na mesma hora do dia e idealmente no mesmo lugar também.

TER UMA ROTINA AJUDA A CRIAR UM HÁBITO SAUDÁVEL!

O PROGRAMA

PERMANEÇA ATIVO EM CASA

#REDEUP | EXERCÍCIO FÍSICO EM CASA

AQUECIMENTO

Começar com um aquecimento ajuda a preparar o corpo para os exercícios principais.

MOBILIZAÇÃO ARTICULAR

É importante manter as suas articulações flexíveis e a sua "amplitude de movimento" ou o grau em que pode movê-las.

MEXER OS MÚSCULOS

Quanto mais fortes forem os seus músculos, mais seguro será o seu caminhar.

RETORNO À CALMA

O voltar à calma, após o exercício, permite que o seu corpo volte, com segurança, ao nível normal de descanso.

AQUECIMENTO

Aqui estão os exercícios de aquecimento que pode fazer:

1. **MARCHA NA CADEIRA**
2. **ABERTURA HORIZONTAL DE BRAÇOS**
3. **ALONGAMENTO DO PEITO**
4. **ALCANÇAR**
5. **TORÇÃO CORPORAL**
6. **ALONGAMENTO DA PERNA**

ESTES EXERCÍCIOS TAMBÉM SERÃO UTILIZADOS PARA O RETORNO À CALMA

LEMBRAR:

"Sente-se alto" para começar cada exercício, siga o seu próprio ritmo e respire normalmente.

1

AQUECIMENTO
MARCHA NA CADEIRA

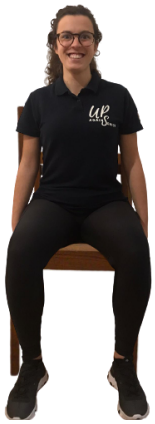
Segure os lados da cadeira.

Comece a ação de marchar levantando o seu pé direito e colocando-o para baixo e, em seguida, levantando o seu pé esquerdo e colocando-o para baixo.

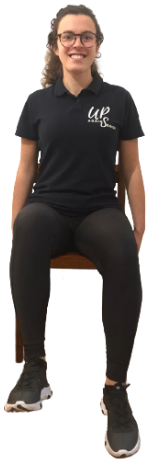
Encontre um ritmo que seja confortável para si.

Realize esta ação durante 60 segundos.

Agora simule que está a esfregar, para cima e para baixo, as suas coxas e (se consegue alcançar com segurança) os seus joelhos e pernas.



60 SEGUNDOS



LEMBRAR:

"Sente-se alto" para começar cada exercício, siga o seu próprio ritmo e respire normalmente.

2

AQUECIMENTO

ELEVAÇÃO LATERAL DOS BRAÇOS

Coloque bem os pés no chão diretamente debaixo dos joelhos.

Mantenha os braços semi fletidos e realize uma abertura dos braços.

Mova os braços para o lado, a um ritmo que seja confortável para si. Volte novamente com os seus braços para junto do seu tronco.

Realize esta ação durante 60 segundos.

Termine tentando tocar com os seus ombros na suas orelhas e, em seguida, "sacuda" seus braços para cima e para baixo de forma a relaxar.

60 SEGUNDOS

LEMBRAR:

"Sente-se alto" para começar cada exercício, siga o seu próprio ritmo e respire normalmente.

3

AQUECIMENTO

ALONGAMENTO DO PEITO

Coloque bem os pés no chão diretamente debaixo dos joelhos.

Coloque os dois braços abertos lateralmente.

O seu peito "cresce" para a frente e para cima até sentir um alongamento na zona do peitoral.

Mantenha a posição por 10 segundos

Repita mais 2 vezes.

10 SEGUNDOS

LEMBRAR:

"Sente-se alto" para começar cada exercício, siga o seu próprio ritmo e respire normalmente.

4

AQUECIMENTO
ALCANÇAR

Segure os lados da cadeira.

Inicie mantendo a mão direita no lugar.

Levante a mão esquerda para cima e estique o máximo, em direção ao teto.
Mantenha por 10 segundos.

Em seguida, incline-se lentamente para o lado direito,
Mantenha por até 10 segundos.

Volte para o centro e baixe o braço esquerdo.

Repita para o outro lado.

Realize até 3 vezes em cada lado.

LEMBRAR:

"Sente-se alto" para começar cada exercício, siga o seu próprio ritmo e respire normalmente.

5

AQUECIMENTO

TORÇÃO CORPORAL

Coloque sua mão esquerda no lado direito da cadeira e a mão direita nas costas ou lado da cadeira atrás de si.

Mantendo as costas direitas, lentamente vire seu tronco e a cabeça em direção ao seu braço direito.

Mantenha por 10 segundos e volte lentamente para a posição inicial.

Repita no lado oposto.

Realize até 3 vezes em cada lado.

10 SEGUNDOS

LEMBRAR:

"Sente-se alto" para começar cada exercício, siga o seu próprio ritmo e respire normalmente.

6

AQUECIMENTO

ALONGAMENTO DA PERNA

Deslize para a frente na cadeira e estique a sua perna esquerda à frente, com o calcanhar assente no chão e os dedos do pé a apontar para o teto.

Coloque as duas mãos na coxa direita para equilibrar.

Lentamente incline-se para a frente, enquanto mantém as suas costas direitas e o peito para fora.

Pare quando sentir um alongamento confortável na parte de trás da perna esquerda.

Mantenha por 20 segundos.

Depois repita na perna direita.

Realize até 3 vezes em cada lado.

20 SEGUNDOS

LEMBRAR:

"Sente-se alto" para começar cada exercício, siga o seu próprio ritmo e respire normalmente.

MOBILIZAÇÃO ARTICULAR

Nesta secção estão os exercícios que pode fazer para manter as suas articulações flexíveis e a sua "amplitude de movimento" ou o grau em que pode movê-las.

1. **PESCOÇO**
2. **OMBRO**
3. **CRUZAR OS BRAÇOS**
4. **MÃOS**
5. **JOELHOS E ANCA**
6. **PÉS E TORNOZELOS**

LEMBRAR:

"Sente-se alto" para começar cada exercício, siga o seu próprio ritmo e respire normalmente.

1

MOBILIZAÇÃO ARTICULAR
PESCOÇO

Incline lentamente a orelha direita em direção ao ombro direito (Fig. a). Mantenha por alguns segundos e coloque a cabeça de volta ao centro.

Realize até 3 vezes em cada lado.

Fig. a)

Incline a cabeça para baixo, de modo a que o seu queixo se mova em direção ao peito (Fig.b).

Mantenha por alguns segundos e coloque a cabeça de volta ao centro.

Realize até 3 vezes.
(Não incline a cabeça para trás!).

Fig. b)

Vire a cabeça para a direita e olhe por cima do ombro direito e retorne lentamente ao centro (Fig.c)

Realize até 3 vezes em cada lado.

Fig. c)

2

MOBILIZAÇÃO ARTICULAR
OMBRO

Relaxe os seus braços ao lado do tronco.

Mova os dois ombros num movimento circular lento, para a frente, em direção aos seus ouvidos, para trás e para baixo.

Realize mais 5 círculos.

Repita na direção inversa.

LEMBRAR:

"Sente-se alto" para começar cada exercício, siga o seu próprio ritmo e respire normalmente.

3

MOBILIZAÇÃO ARTICULAR

OMBRO E COTOVELO

Coloque a mão direita no joelho esquerdo, e a mão esquerda no joelho direito.

Descruze os braços e aponte os seus cotovelos para trás.

Volte à posição inicial e repita mantendo a ação controlada e fluída (Fig. a).

Realize até 30 segundos.

Realize até 3 vezes.

Fig. a)

Realize movimentos circulares horizontais com os seus braços (Fig.b)

Realize até 30 segundos.

Realize até 3 vezes em ambas as direções.

Fig. b)

4

MOBILIZAÇÃO ARTICULAR
PULSO

Coloque os braços fletidos ao lado do tronco e feche as mãos.
Execute movimentos circulares com o braço.

Realize até 30 segundos cada lado.

Realize até 3 vezes.

30 SEGUNDOS

Mantenha os braços fletidos ao lado do tronco.

Abra e feche as mãos.

Realize até 30 segundos.

Realize até 3 vezes.

LEMBRAR:

"Sente-se alto" para começar cada exercício, siga o seu próprio ritmo e respire normalmente.

5

MOBILIZAÇÃO ARTICULAR
JOELHOS E ANCA

Coloque bem os pés no chão diretamente debaixo dos joelhos.

Entrelace os dedos e agarre o joelho direito e tente aproximá-lo até ao peito.
Mantenha as suas costas direitas e o peito para fora.

Mantenha por 10 segundos e volte lentamente para a posição inicial.

Repita no lado oposto.

Realize até 3 vezes em cada lado.

10 SEGUNDOS

Estique a perna esquerda, levante o calcanhar do chão e com os seus dedos dos pés aponte para a esquerda e depois para a direita.

Repita 5 vezes.

De seguida realize o movimento com a perna direita.

Realizar até 3 vezes para cada perna.

6

MOBILIZAÇÃO ARTICULAR
PÉS E TORNOZELOS

Estique a sua perna esquerda à frente, com o calcanhar assente no chão e os dedos do pé a apontar para o teto.
Realize os seguintes movimentos:

Com o calcanhar fixo no chão, aponte a ponta do pé para cima e para baixo (Fig.a).

Realize até 30 segundos.
Repita no lado oposto.
Realize até 3 vezes cada lado.

Fig. a)

Com o calcanhar fixo no chão, tente fazer um movimento circular com a ponta do pé executando movimentos circulares com o tornozelo (Fig. b).

Realize até 30 segundos.
Repita no lado oposto.
Realize até 3 vezes cada lado.

Fig. b)

MEXER OS MÚSCULOS

Aqui estão os exercícios de fortelacimento muscular que pode fazer:

1. **BOXE**
2. **TOQUES NO JOELHO**
3. **EXTENSÃO DO JOELHO**
4. **LEVANTAR E SENTAR**
5. **SUBIR E DESCER BRAÇOS**
6. **CÍRCULOS**

LEMBRAR:

"Sente-se alto" para começar cada exercício, siga o seu próprio ritmo e respire normalmente.

1

MEXER OS MÚSCULOS
BOXE

Coloque os dois braços fletidos e ao lado do tronco.

Estique o braço direito à frente e volte à posição inicial. Repita com o braço esquerdo e volte à posição inicial.

Realize até 30 segundos o movimento.

Repita até 3 vezes.

LEMBRAR:

"Sente-se alto" para começar cada exercício, siga o seu próprio ritmo e respire normalmente.

2

MEXER OS MÚSCULOS

TOQUES NO JOELHO

Coloque bem os pés no chão diretamente debaixo dos joelhos.

Coloque as mãos próximas do seu peito e viradas para baixo.

Eleve o joelho direito o máximo que conseguir, em direção ao seu peito, de forma a tocar na sua mão direita.

Mantenha as suas costas direitas e o peito para fora.

Repita com o joelho contrário.

Realize até 30 segundos o movimento.

Realize até 3 vezes em cada lado.

30 SEGUNDOS

LEMBRAR:

"Sente-se alto" para começar cada exercício, siga o seu próprio ritmo e respire normalmente.

3

MEXER OS MÚSCULOS

EXTENSÃO DO JOELHO

Coloque bem os pés no chão diretamente debaixo dos joelhos.

Estique a sua perna direita à frente e os dedos do pé a apontar para o teto.

Realize até 30 segundos o movimento.

Retome a posição inicial.
Repita com a perna contrária.

Realize até 3 vezes.

30 SEGUNDOS

LEMBRAR:

"Sente-se alto" para começar cada exercício, siga o seu próprio ritmo e respire normalmente.

4

MEXER OS MÚSCULOS

LEVANTAR E SENTAR

Coloque bem os pés no chão diretamente debaixo dos joelhos.

Concentre a sua força nas pernas e levante-se da cadeira.
Se for difícil e causar desequilíbrio, ajude a subir com as mãos apoiadas nas pernas.

Realize até 30 segundos o movimento.

Retome a posição inicial.

Realize até 3 vezes.

30 SEGUNDOS

LEMBRAR:

"Sente-se alto" para começar cada exercício, siga o seu próprio ritmo e respire normalmente.

5

MEXER OS MÚSCULOS

FLEXÃO DO COTOVELO

Coloque os seus braços ao longo do corpo com as mãos viradas para a frente.

Aproxime as suas mãos do seu peito.

Tente não mexer o cotovelo durante o movimento.

Realize até 30 segundos.

Realize até 3 vezes.

30 SEGUNDOS

LEMBRAR:

"Sente-se alto" para começar cada exercício, siga o seu próprio ritmo e respire normalmente.

6

MEXER OS MÚSCULOS
CÍRCULOS

Coloque os dois braços abertos lateralmente.
Palmas das mãos viradas para baixo.

Execute movimentos circulares para a frente com os braços.

Realize até 15 segundos o movimento.

Repita o movimento circular para trás.

Realize até 3 vezes cada um.

RETORNO À CALMA

Após o exercício, o retorno à calma permite que o seu corpo volte com segurança ao seu nível de repouso.

Comece por **Marchar na Cadeira** (ver página 8) a um ritmo lento e confortável por 1-2 minutos.

Depois repita os exercícios do aquecimento.
Deve realizar os movimentos de forma lenta:

ABERTURA HORIZONTAL DE BRAÇOS --- pág. 9

ALONGAMENTO DO PEITO ---------- pág. 10

ALCANÇAR ---------- pág. 11

TORÇÃO CORPORAL ---------- pág. 12

ALONGAMENTO DA PERNA ---------- pág. 13

LEMBRAR:

"Sente-se alto" para começar cada exercício, siga o seu próprio ritmo e respire normalmente.

DEPOIS DA SESSÃO

Depois do RETORNO À CALMA consideramos ser uma boa ideia dedicar alguns minutos para relaxar.
Porque não tenta o seguinte exercício de respiração...

Procure um cadeirão ou sofá confortável.

Sente-se numa posição confortável e feche os olhos.
Gradualmente comece a inspirar profunda e lentamente pelo nariz até encher os seus pulmões.
Expire lentamente, pela boca, sempre de olhos fechados.

Repita o mesmo exercício, durante 10 respirações procurando manter a sua atenção no fluxo de ar da sua respiração.

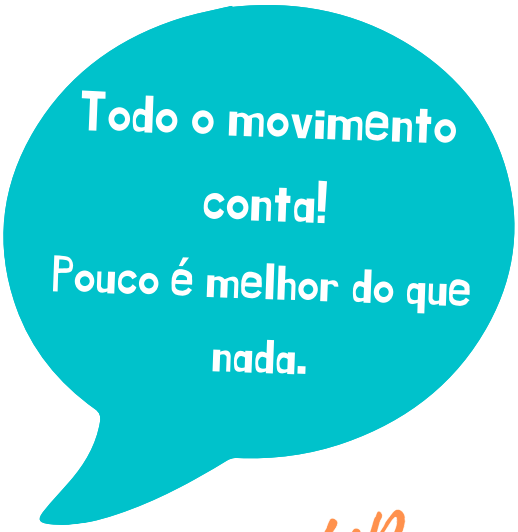
Se desejar, relaxe algum tempo no sofá e depois retome as suas atividades diárias.

MUITO BEM! TERMINOU OS SEUS EXERCÍCIOS POR HOJE!

Agora é um bom momento para preencher seu diário de exercícios. Pode fazer isso simplesmente verificando os exercícios que fez . Veja o exemplo da próxima página e, em seguida, preencha o seu diário na página 31. (Pode copiar os diários se quiser continuar a usá-los.)

Procure fazer os seus exercícios, pelo menos, 2 a 3 dias por semana e aproveite para ficar ***mais saudável e feliz***!

EXEMPLO
DIÁRIO DE EXERCÍCIO



DIÁRIO DE EXERCÍCIO FÍSICO

POUCO EXERCÍCIO É MELHOR DO QUE NENHUM.
O EXERCÍCIO DEVE SER DIVERTIDO E AGRADÁVEL!

UP AGAIN SENIOR

Exercícios	Data: 25 janeiro Dia: Segunda feira	Data: 27 janeiro Dia: Quarta feira	Data: 29 janeiro Dia: Sexta feira	Data: 1 fevereiro Dia: Segunda feira	Data: 3 fevereiro Dia: Quarta feira	Data: 5 fevereiro Dia: Sexta feira
Aquecimento	✓	✓	✓	✓	✓	✓
MA - Pescoço	✓	✓	✓	✓	✓	✓
MA - Ombros	✓	✓	✓	✓	✓	✓
MA - Ombro | Cotovelo		✓	✓	✓	✓	✓
MA - Pulso					✓	✓
MA - Joelhos e Anca						✓
MA - Pés e Tornozelos	✓		✓	✓	✓	✓
M -Boxe	✓	✓			✓	✓
M - Toques no joelho		✓				✓
M -Extensão do joelho					✓	✓
M - Levantar e Sentar	✓	✓	✓	✓	✓	✓
M - Flexão Cotovelo			✓	✓	✓	✓
M - Círculos			✓	✓	✓	✓
Retorno à calma	✓	✓	✓	✓	✓	✓

IPBeja Laboratório de Apoio à Atividade Física e Saúde · ipdj · DESPORTO PARA TODOS · #BEACTIVE SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO

#REDEUP em casa

DIÁRIO DE EXERCÍCIO

DIÁRIO DE EXERCÍCIO FÍSICO

POUCO EXERCÍCIO É MELHOR DO QUE NENHUM.
O EXERCÍCIO DEVE SER DIVERTIDO E AGRADÁVEL!

Exercícios	Data: Dia:	Data: Dia:	Data: Dia:	Data: Dia:	Data: Dia:	Data: Dia:
Aquecimento						
MA - Pescoço						
MA - Ombros						
MA - Ombro | Cotovelo						
MA - Pulso						
MA - Joelhos e Anca						
MA - Pés e Tornozelos						
M -Boxe						
M - Toques no joelho						
M -Extensão do joelho						
M - Levantar e Sentar						
M - Flexão Cotovelo M - Círculos						
Retorno à calma						

#REDEUP em casa

Gostávamos de a/o conhecer!
Se quiser, escreva-nos, envie-nos uma carta, um postal, um desenho, uma pintura ou uma fotografia da sua paisagem. Escreva-nos algo que nos permita saber se estas propostas de exercícios preencheram um pouco mais a sua rotina diária e como se sentiu ao realizá-los.

QUEM SOU EU?

Use o espaço abaixo como preferir.

Up Again Sénior - Laboratório de Atividade Física e Saúde
Instituto Politécnico de Beja, Campus do IPBeja
Rua Pedro Soares, 7800-295 Beja, Portugal

O seu tempo diário poderá ser ocupado de diversas formas. Deixamos-lhe assim um desafio. Encontre as palavras na sopa de letras no mínimo tempo possível. Coloque um relógio perto de si.
As palavras começam num nível de dificuldade fácil, mas vai ficando cada vez mais desafiante. Agora, pegue no lápis, ou numa caneta, e vamos jogar!

SOPA DE LETRAS

Divirta-se!

SaúdeMental
Força
Caminhar
Sedentarismo
Respiração
Música
Músculo
ExercícioFísico
Saúde
Equilíbrio
Dançar
SerAtivo

S	E	D	E	N	T	A	R	I	S	M	O	H
C	X	Y	M	S	A	Ú	D	E	W	H	S	F
N	B	V	L	T	E	T	Q	V	A	C	M	Y
M	I	V	A	I	D	K	B	S	B	X	A	W
R	S	Q	T	T	I	M	U	P	M	X	A	L
R	S	W	N	L	J	I	Y	X	Ú	Q	I	A
W	Y	M	E	Z	I	V	H	Q	S	N	Z	G
N	I	N	M	M	H	A	G	W	C	E	O	W
S	N	I	E	Y	Z	U	X	Z	U	I	Q	B
C	S	Y	D	Y	R	C	P	A	L	S	T	U
G	S	G	Ú	Z	Z	S	Y	V	O	E	Y	K
E	J	Y	A	M	D	R	S	X	G	E	Z	S
T	N	A	S	F	O	R	Ç	A	C	H	W	Z

Up Again Sénior - Laboratório de Atividade Física e Saúde
Instituto Politécnico de Beja, Campus do IPBeja
Rua Pedro Soares, 7800-295 Beja, Portugal

PERMANEÇA ATIVO EM CASA

#REDEUP em casa

As informações deste manual não se destinam a substituir o cuidado e supervisão individual dos profissionais de exercício físico. Entre em contato com um profissional de exercício físico se tiver alguma preocupação ou dúvida sobre o seu programa de exercícios.

IPBeja
Laboratório de Atividade Física e Saúde

INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE, I. P.

DESPORTO PARA TODOS
PROGRAMA NACIONAL

#BEACTIVE
SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO

PERMANEÇA ATIVO EM CASA

#REDEUP em casa

PROGRAMA DE EXERCÍCIO FÍSICO SENTADO DESTINADO A ADULTOS COM MAIS DE 65 ANOS – MANUAL DE APOIO

Up Again Sénior - Laboratório de Atividade Física e Saúde
Instituto Politécnico de Beja, Campus do IPBeja, Rua Pedro Soares
7800-295 Beja, Portugal | upagainsenior@gmail.com