



# EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA IDOSOS EM ÉPOCA DE QUARENTENA

Realização:

Liga Acadêmica de Geriatria e Gerontologia

Projeto Respira Bem Vovô

# INTRODUÇÃO

Primeiramente, no contexto atual estamos vivenciando um período de isolamento social devido a pandemia do novo vírus, COVID-19. Diante disso, a população idosa está no grupo de risco, sendo altamente vulnerável a contaminação pelo vírus. Assim, os idosos devem manter-se saudáveis e para isso a prática de exercícios físicos se torna extremamente importante.

Dessa maneira, o nosso objetivo é poder instruir o público, principalmente os idosos, para a realização de atividades físicas que podem ser realizadas no conforto de casa. E para a realização desses exercícios podem ser utilizados materiais fáceis de se ter em casa, como:

- Pacotes de arroz e feijão;
- Garrafas PET com água;
- Cabos de vassouras;
- Toalhas para apoios;
- Cadeiras.

# EXERCÍCIOS

## DIA 1

- Membros Superiores

### 1) Supino 3x10/12

Deitado de barriga para cima, segure o bastão com as mãos afastadas uma das outras e desça até a linha do peitoral e estenda o cotovelo novamente. Realize 3 séries de 12 repetições, com intervalo de 40" a 60" entre as séries. Uma forma de aumentar a carga é colocar de 1 ou 2 kg na extremidade da barra.

Material: Bastão, cabo de vassoura, quilo de alimento.



Músculos: peitoral maior.

# EXERCÍCIOS

## DIA 1

- **Membros Superiores**

### 2) Crucifixo

Utilize latas de 500g ou 1kg de alimento. Com as pernas flexionadas, apoiando todo pé no chão e a lombar relaxada, abra os braços lentamente. No início, você deve executá-lo 2 vezes por 40s. Depois você pode repetí-lo 3 a 4 vezes por 1min e aumentar a carga para 2kg.



Músculos: peitoral, bíceps braquial, deltoide .

# EXERCÍCIOS

## DIA 1

- Membros Superiores

### 3) Apoio de Frente na Parede

Com a coluna alinhada, mãos na altura do ombro e pés no chão sem mexer o quadril e flexionar os braços.



Músculos: bíceps, abdômen, ombro e peitoral.

# EXERCÍCIOS

## DIA 1

- Membros Superiores

### 4) Desenvolvimento Ombro 3x10



Músculos: Deltoide, grande dorsal, peitoral maior e menor, tríceps, serrátil anterior, supra espinhal, infraespinhal, subescapular, redondo maior e menor.

# EXERCÍCIOS

## DIA 1

- Membros Superiores

### 5) Rosca Direta 3x10

Em pé ou sentado com a coluna reta, com os joelhos semiflexionados, segure os halteres com os braços estendidos e realize o movimento flexionando os cotovelos e trazendo os halteres na direção dos ombros. Realize 03 séries de 12 repetições, com intervalo entre 40" e 60" entre as séries.



Músculos: bíceps.

# EXERCÍCIOS

## DIA 1

- Membros Superiores

### 6) Tríceps

Realize 3 séries com 10 repetições. Intervalos de 20'' a 30'' entre as séries.

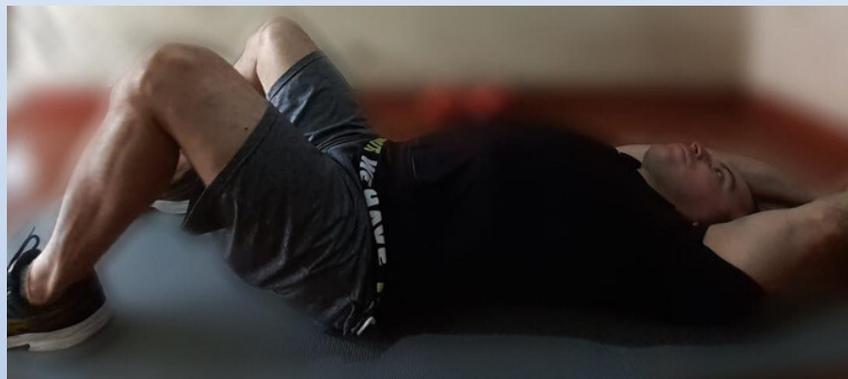


# EXERCÍCIOS

## DIA 1

- Abdômen

Deitado de barriga para cima, mantenha as duas pernas flexionadas e as mãos entrelaçadas atrás da cabeça. Realize a flexão do tronco sem deixar o queixo encostar no peito. Realize 03 séries de 12 repetições, com intervalo entre 40" a 60" entre as séries.



# EXERCÍCIOS

## DIA 1

- Alongamento

### 1) Postura da Criança

Alonga suavemente os quadris, coxas e tornozelos.



# EXERCÍCIOS

## DIA 1

- Alongamento

### 2) Postura da Cascata

Alonga os quadris, as coxas e a panturrilha, fortalece as coxas e joelho se mantém a coluna forte e flexível.



# EXERCÍCIOS

## DIA 2

- Membros Inferiores

### 1) Agachamento

Posicione-se em pé de costas para a cadeira, simulando o movimento de sentar e levantar, flexionando os joelhos e voltando a posição inicial. Realize 3 séries de 12 repetições, com intervalo de 40” a 60” entre as séries.



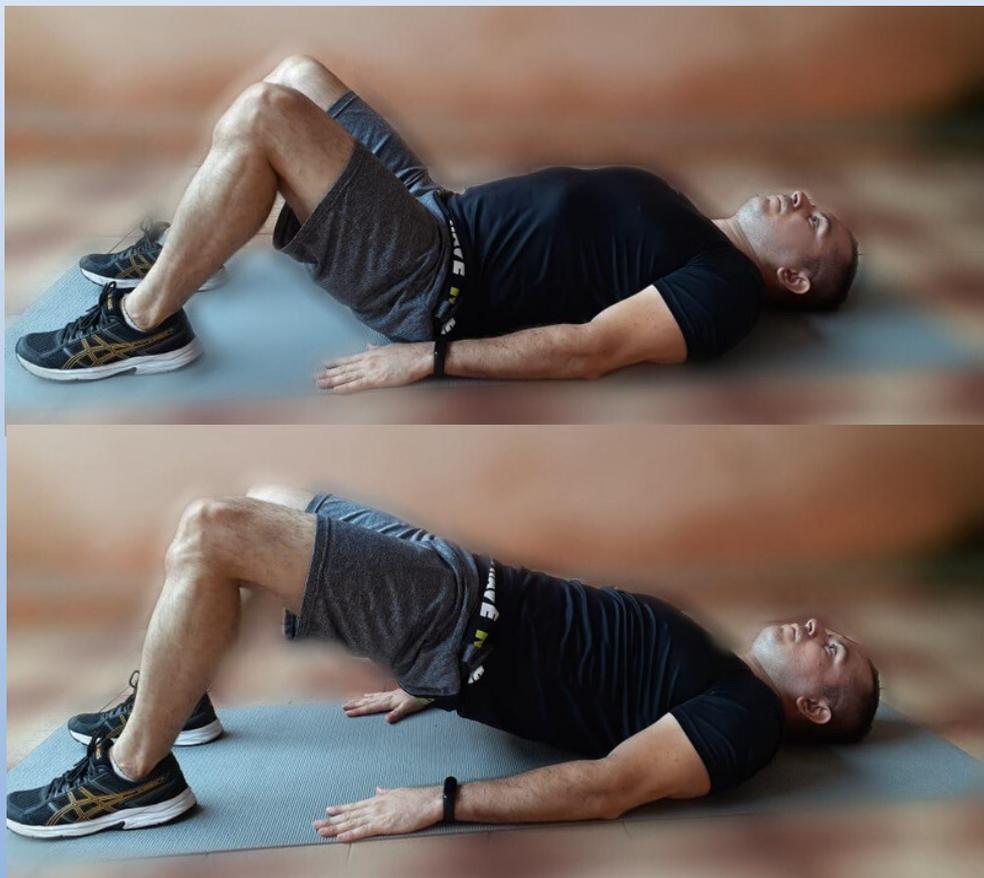
# EXERCÍCIOS

## DIA 2

- Membros Inferiores

### 2) Elevação Pélvica 3x10/12

Deitado no solo com as pernas semiflexionadas e braços apoiados no chão faz-se elevação do quadril e extensão total no momento da subida. Faz-se 3 séries de 10 à 12.



Músculos: glúteo máximo.

# EXERCÍCIOS

## DIA 2

- Membros Inferiores

### 3) Extensão do Quadril em 4 Apoios/Em pé 3x10



Músculos: eretores da espinha, glúteos, músculos posteriores da coxa.

# EXERCÍCIOS

## DIA 2

- Membros Inferiores

### 4) Flexão de Quadril

Encostado na parede ou se apoiando com uma cadeira, flexione o quadril. Realize 3 séries com 10 repetições. Intervalos de 20" a 30" entre as séries.



# EXERCÍCIOS

## DIA 2

- Membros Inferiores

### 5) Flexão Plantar

Em pé, realize o movimento de flexão plantar, ou seja, fique na ponta dos pés e retorne a posição inicial. Ao realizar o movimento com material aumenta-se a amplitude e o grau de dificuldade do exercício. Realize 3 séries de 12 repetições com intervalo entre 40" e 60" entre as séries.



Músculo: panturrilha.

# EXERCÍCIOS

## DIA 2

- Abdômen

### 1) Rotação de Tronco



# EXERCÍCIOS

## DIA 2

- Alongamento

### 3) Postura Guerreiro I

Ajuda à recuperar a força e o equilíbrio.



# EXERCÍCIOS

## DIA 2

- Alongamento

### 4) Postura Guerreiro II

Além de fortalecer os músculos das pernas, dos braços e das costas, a postura do guerreiro II alonga o corpo e abre a região pélvica



# EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS

- Exercícios para fazer pelo menos 2x ao dia.
- Objetivo do exercício: limpeza/ventilação pulmonar e fortalecimento dos pulmões.
- Posição: sentado com a coluna reta.
- Repetição de 5x para cada exercício.

## 1) Respiração Diafragmática

Inspiração - 5 seg. Respiração abdominal. Inflar os pulmões. Expirar todo o ar em 10 seg.

## 2) Respiração fracionada

Inspiração pausada, até encher todo o pulmão. Em seguida, expiração.

3) Inspirando levantando os braços lateralmente e expirando abaixando os braços.

4) Inspiração e apnéia de 10 seg. Em seguida, expiração.

5) Inspiração. Em seguida, expiração e apnéia de 10 seg.

# BIBLIOGRAFIA

- BUENO, Maria Bethânia Tomaschewski; NEVES, Fernanda Burlani. Efeitos do Método Pilates em Idosos: Revisão de literatura. Saúde e Desenvolvimento Humano, v. 7, n. 2, p. 99-105, 2019.
- CHEIK, Nadia C. et al. Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, v. 11, n. 3, p. 45-52, 2008.
- CIVINSKI, Cristian; MONTIBELLER, André; DE OLIVEIRA, André Luiz. A importância do exercício físico no envelhecimento. Revista da UNIFEBE, v. 1, n. 09, 2011.
- CICHOCKI, Marcelo et al. Atividade física e modulação do risco cardiovascular. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 23, n. 1, p. 21-25, 2017.
- CALDAS, Lucas Rogério dos Reis et al. Dieciséis semanas de entrenamiento físico multicomponente mejoran la resistencia muscular, la agilidad y el equilibrio dinámico en la mujer mayor. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v. 41, n. 2, p. 150-156, 2019.

# BIBLIOGRAFIA

- KULUR, Anupama Bangra et al. Efeito da respiração diafragmática sobre a variabilidade da frequência cardíaca na doença cardíaca isquêmica com diabetes. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, v. 92, n. 6, p. 457-463, 2009.
- TAVARES, Lucas Duarte et al. Efeito da ordem dos exercícios de força sobre o volume, o lactato e o desempenho. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 23, n. 3, p. 194-199, 2017.