

OTAGO

FORÇA & EQUILÍBRIO

PROGRAMA DOMICILIAR DE EXERCÍCIOS



laterLife
training.

Texto de Sheena Gawler

Research Associate, Research Department of Primary Care e
Population Health, University College London Medical School
Co - Development Lead & Senior Tutor, Later Life Training

Ilustrações de Simon Hanna

Falls & Exercise Clinical Practitioner Cambridgeshire Falls Service
Senior Tutor, Later Life Training

SEGURANÇA

Certifique-se de que a cadeira que você usará é robusta e estável. Vista roupas confortáveis e calçados adequados aos seus pés.

Antes de começar, prepare um espaço e tenha sua faixa elástica e um copo de água a mão (para depois).

Durante o exercício, se você sentir dor no peito, tonturas ou falta de ar intensa, **pare imediatamente** e entre em contato com seu médico (ou ligue a um serviço de emergência caso você se sinta muito mal e seus sintomas não desaparecerem mesmo após parar de se exercitar).

Se você sentir dor nas suas articulações ou músculos, pare, **cheque sua posição** e tente novamente. Se a dor persistir, consulte seu instrutor de exercícios Otago ou seu médico.

Entretanto, sentir uma **leve dor muscular** no dia seguinte é **normal** e significa que os exercícios estão funcionando.

Respire normalmente durante todo o exercício e se divirta.

Planeje fazer esses exercícios **três vezes** por semana.

Se você está utilizando este folheto sem ter participado de uma sessão de exercícios supervisionada, consulte seu médico para saber se os exercícios são apropriados para você.

Exercícios de aquecimento

Sempre comece por esses exercícios de aquecimento para preparar seu corpo para os exercícios principais.

São **6** exercícios de **aquecimento**.

Complete-os **todos**:

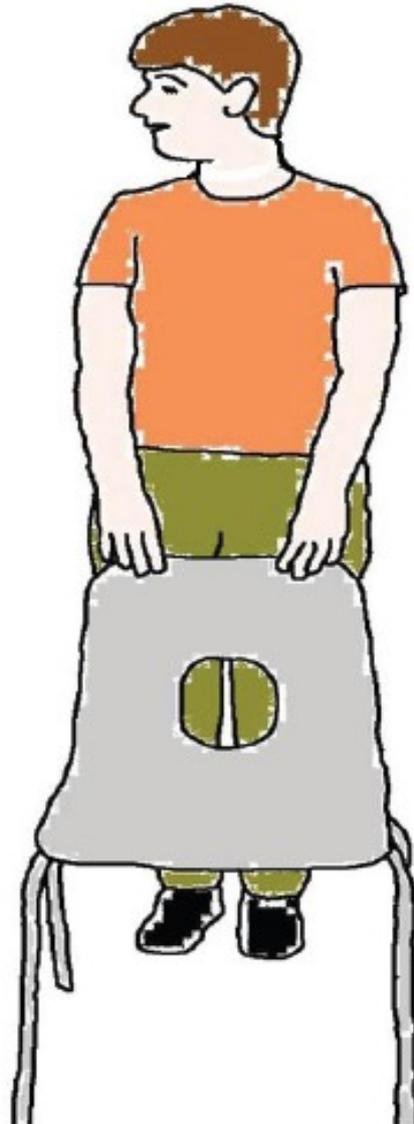
Marcha

- Fique em pé (segurando seu apoio se necessário)
- Comece marchando no mesmo lugar
- Se você se sentir estável, comece a oscilar um ou os dois braços
- Continue marchando por 1 a 2 minutos



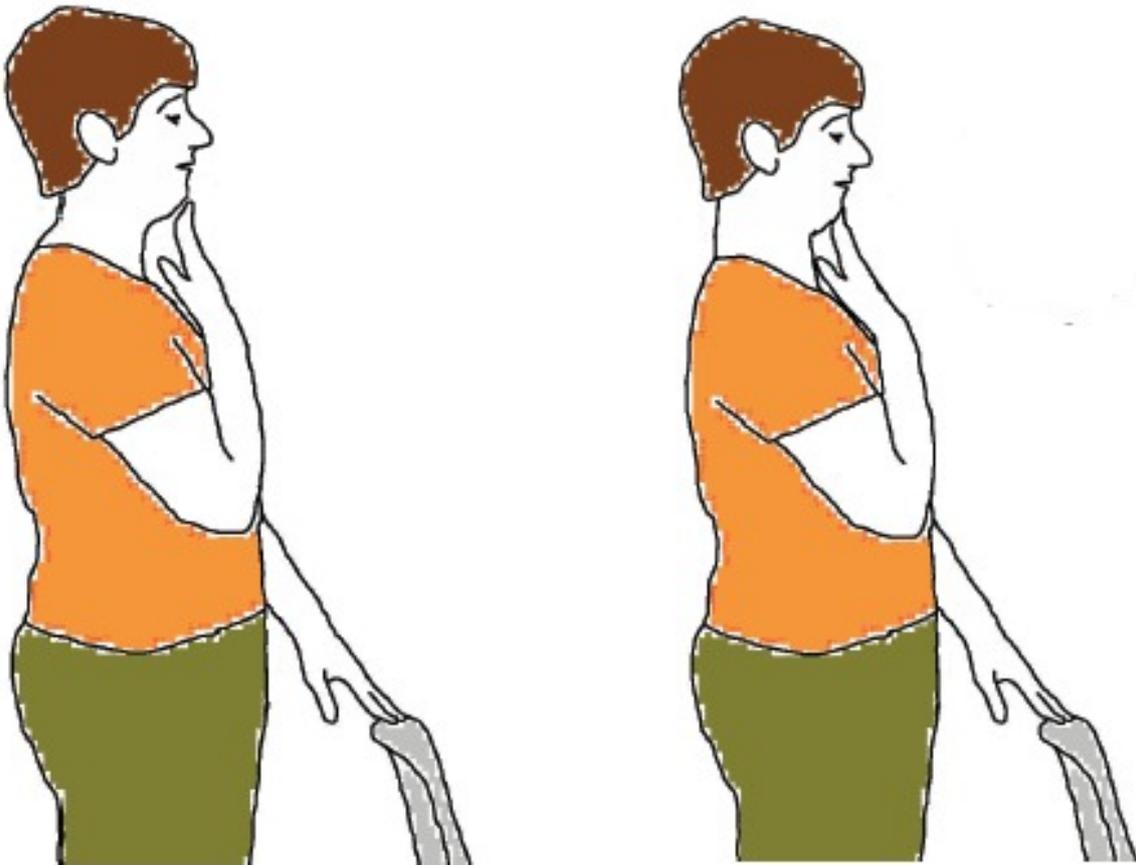
Movimentos da cabeça

- Fique em pé com seus pés afastados a largura dos quadris e os braços soltos ao lado do corpo ou segurando a cadeira
- Gire lentamente a cabeça para a esquerda e depois lentamente para a direita
- Certifique-se que os ombros estejam parados e somente a cabeça se move
- Repita 5 vezes



Movimentos do pescoço

- Fique em pé com seus pés afastados a largura dos quadris e os braços soltos ao lado do corpo ou segurando a cadeira
- Coloque 2 dedos no seu queixo e leve-o gentilmente para trás até você sentir alongar a parte de trás do pescoço
- Repita 5 vezes



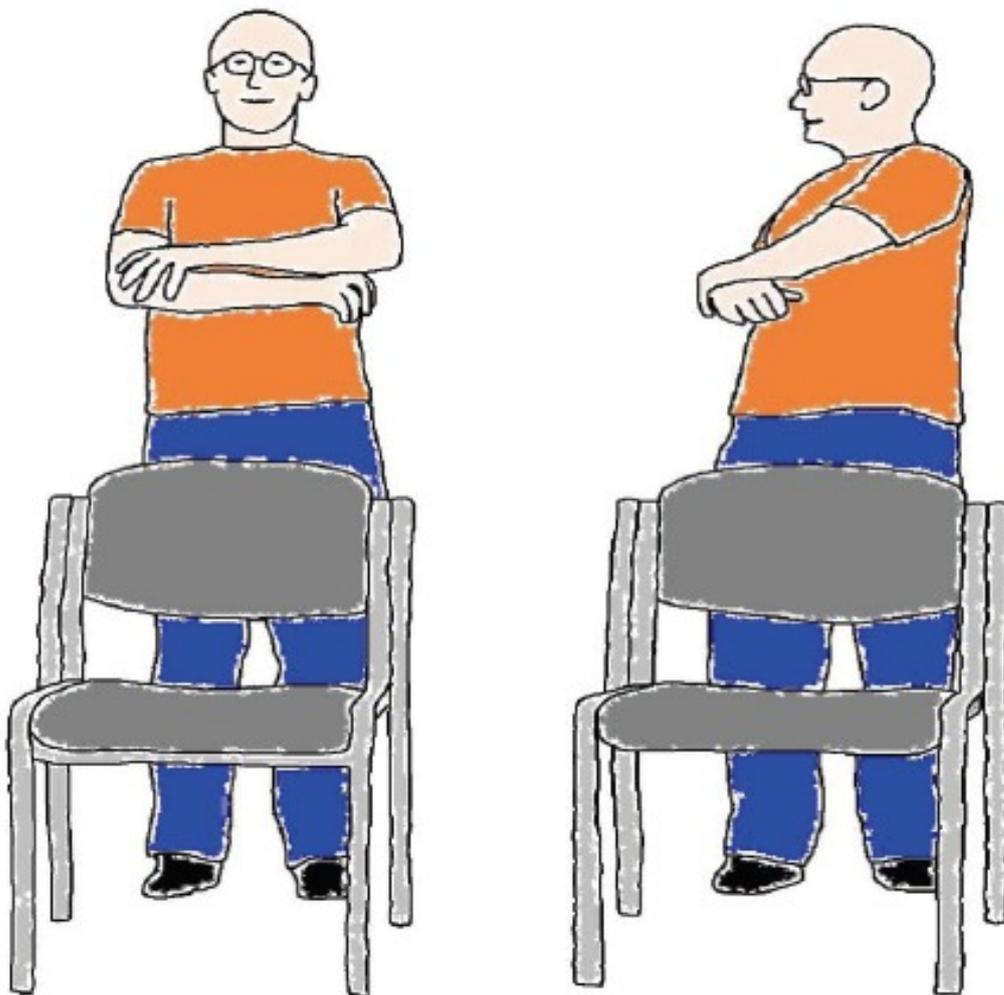
Extensão das costas

- Fique em pé com seus pés afastados a largura dos quadris
- Posicione suas mãos nas suas nádegas
- Curve ligeiramente suas costas
- Evite olhar para o teto ou travar os joelhos
- Repita 5 vezes



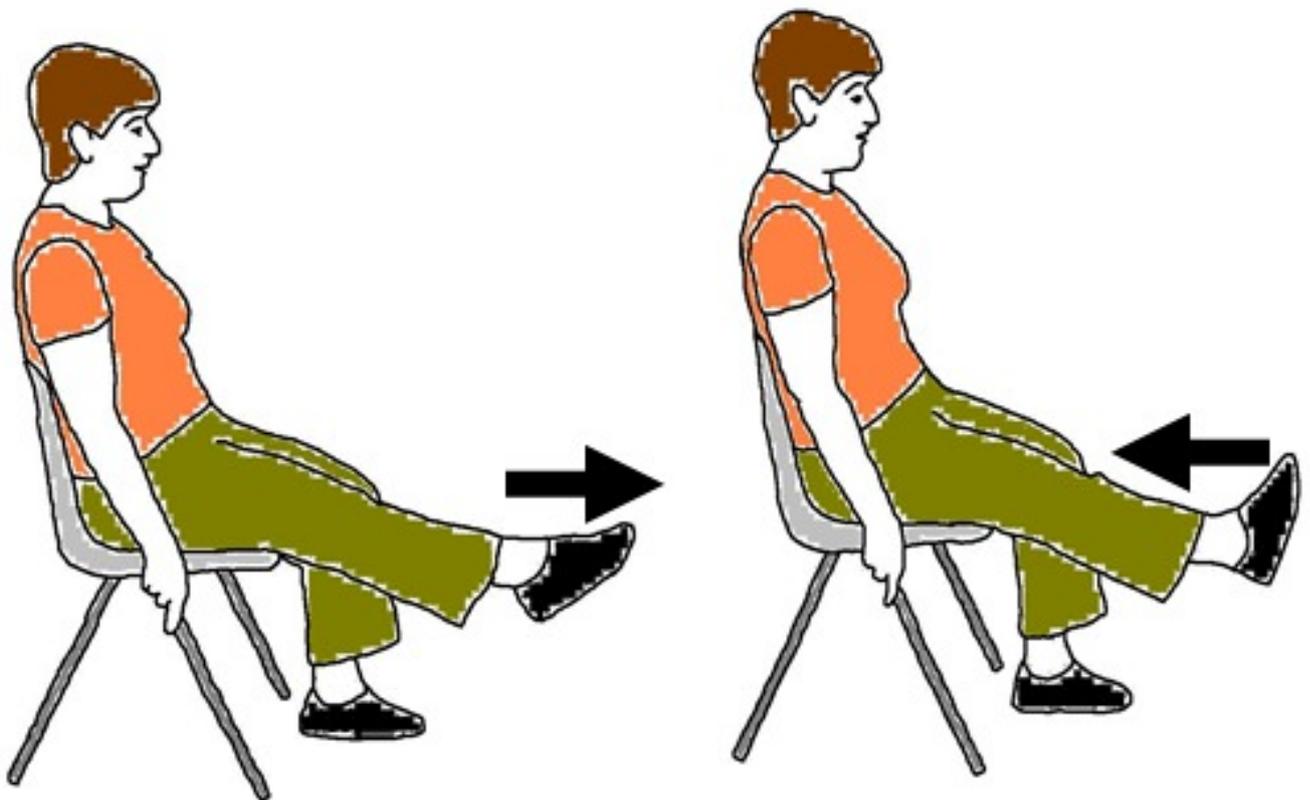
Movimentos do tronco

- Fique em pé com seus pés afastados a largura dos quadris
- Dobre os braços em frente ao tronco ou coloque uma mão na cadeira
- Estique e levante o tronco para cima, então gire lentamente a cabeça e os ombros para a direita
- Certifique-se que você está girando apenas a porção superior do corpo (não os quadris)
- Retorne à posição inicial e repita para o outro lado
- Repita 5 vezes



Movimentos do Tornozelo

- Sente-se com as costas apoiadas no encosto da cadeira
- Estique uma perna de maneira que o pé fique longe do solo
- Mantenha a perna nesta posição enquanto direciona o pé para frente e para trás
- Faça isso 5 vezes então repita na outra perna
- Se o estiramento atrás do joelho for muito intenso, realize esse exercício com o pé próximo ao chão



Exercícios de Força

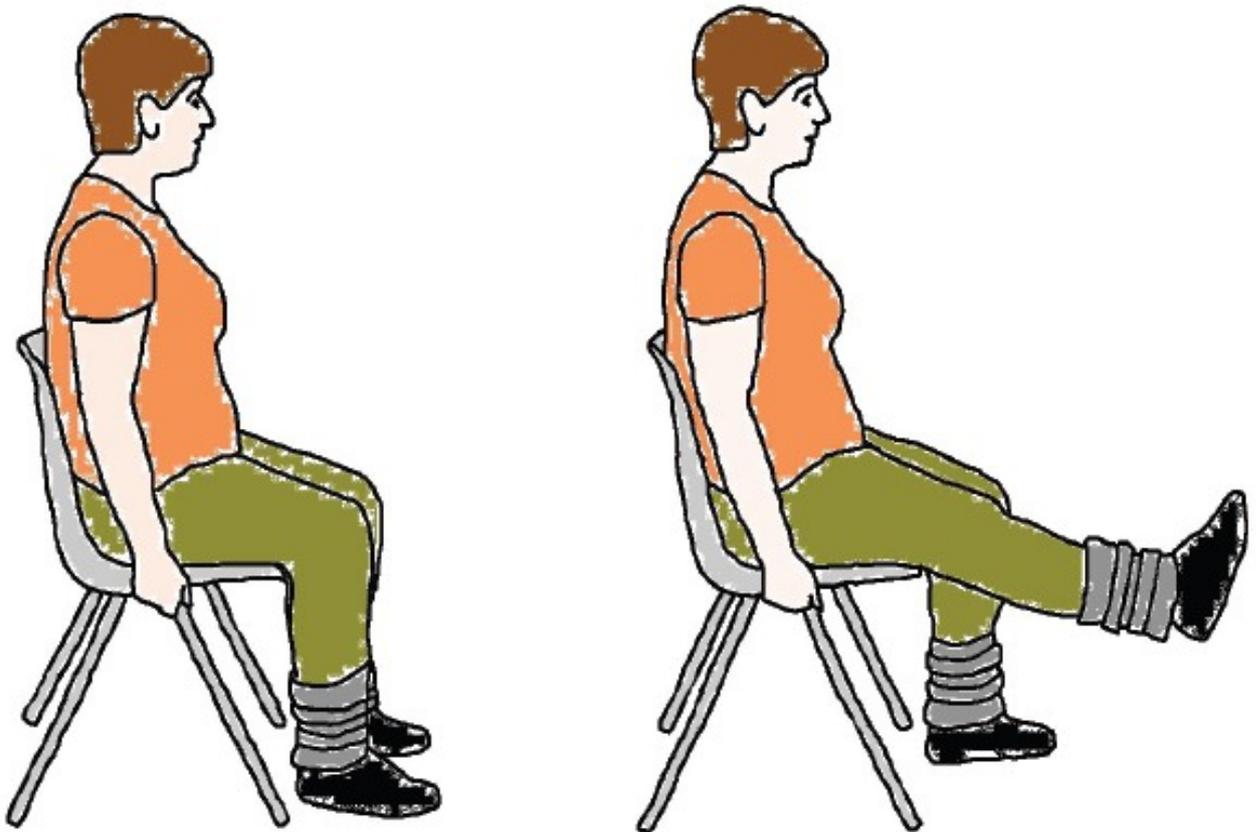
Esses exercícios ajudarão a melhorar a força de seus ossos e músculos.

Complete-os **todos**.

Coloque os pesos nos seus tornozelos agora.

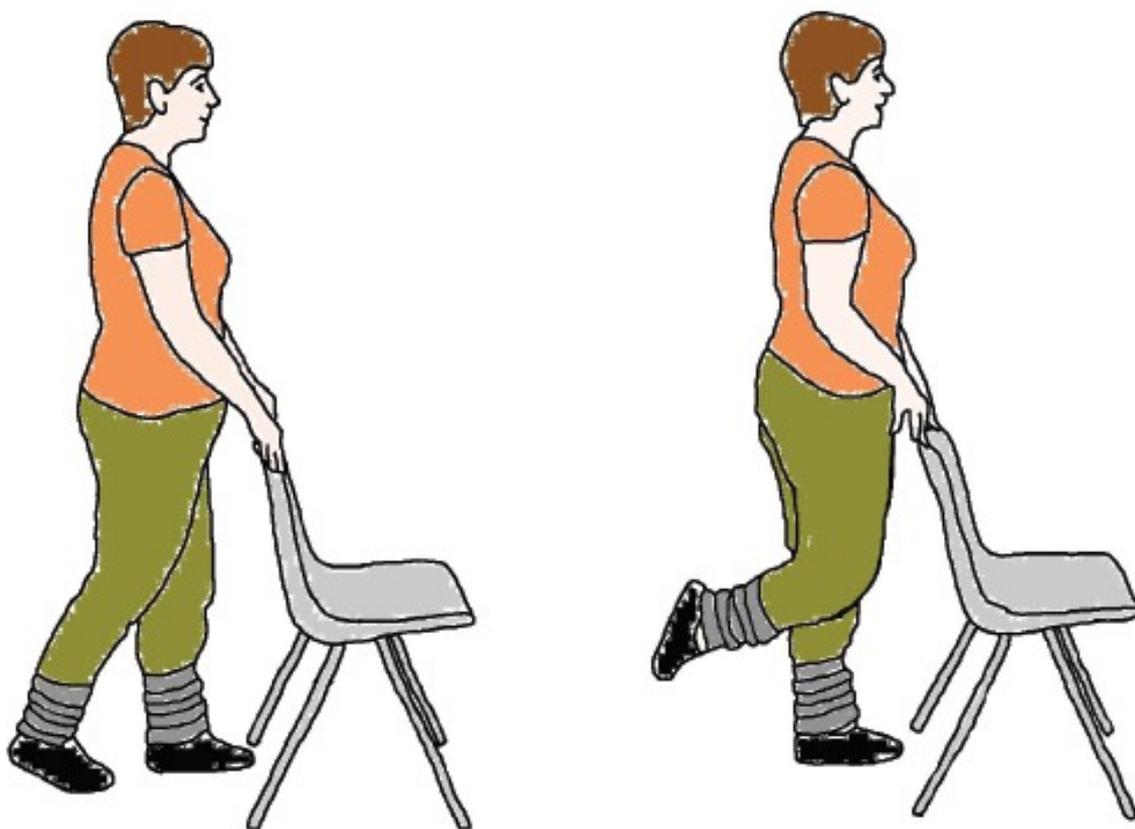
Fortalecimento da parte anterior do joelho

- Sente-se na cadeira com as costas encostadas e os pés apoiados no chão
- Arraste um pé sobre o solo, depois levante o peso lentamente até esticar seu joelho (sem travá-lo)
- Baixa a perna lentamente
- Repita _____ vezes com uma perna e depois com a outra
- Planeje levantar a perna contando lentamente até 3 e abaixá-la contando lentamente até 5, para cada movimento realizado.



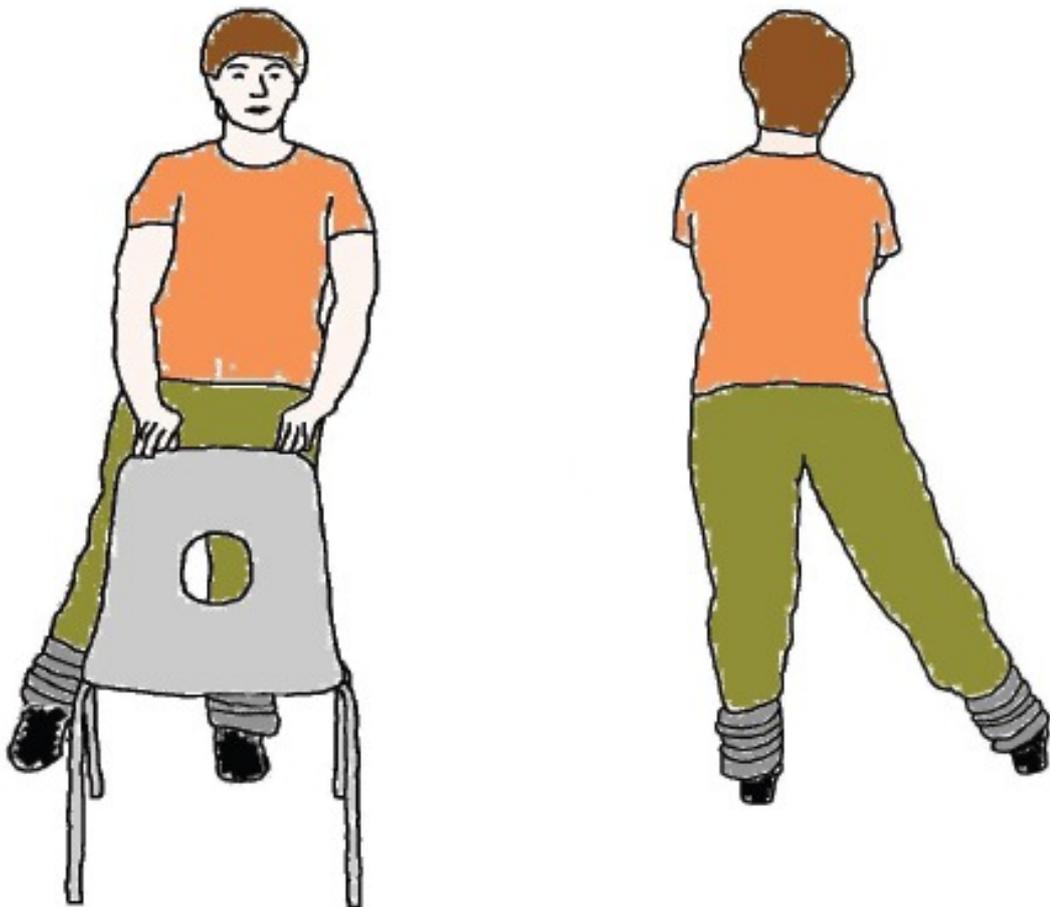
Fortalecimento da parte posterior do joelho

- Fique em pé e segure seu apoio
- Separe os pés a largura dos quadris e mantenha os joelhos relaxados
- Arraste um pé para trás sobre o solo (figura 1), depois levante lentamente o calcanhar em direção às nádegas (figura 2)
- Mantenha os joelhos próximos um ao outro
- Abaixue o pé lentamente
- Apoie-se sobre os dois pés para descansar por alguns instantes
- Repita _____ vezes com uma perna e depois com a outra
- Planeje levantar a perna contando lentamente até 3 e abaixá-la contando lentamente até 5, para cada movimento realizado



Fortalecimento lateral dos quadris

- Fique em pé com os pés separados a largura dos quadris segurando seu apoio
- Eleve a perna lentamente em direção lateral mantendo os dedos apontados para frente
- Evite inclinar o corpo para o lado
- Abaixе a perna lentamente
- Apoie-se sobre os dois pés para descansar por alguns instantes
- Repita _____ vezes com uma perna e depois com a outra
- Planeje levantar a perna contando lentamente até 3 e abaixá-la contando lentamente até 5, para cada movimento realizado



Importante!

Retire os pesos dos seus tornozelos agora.

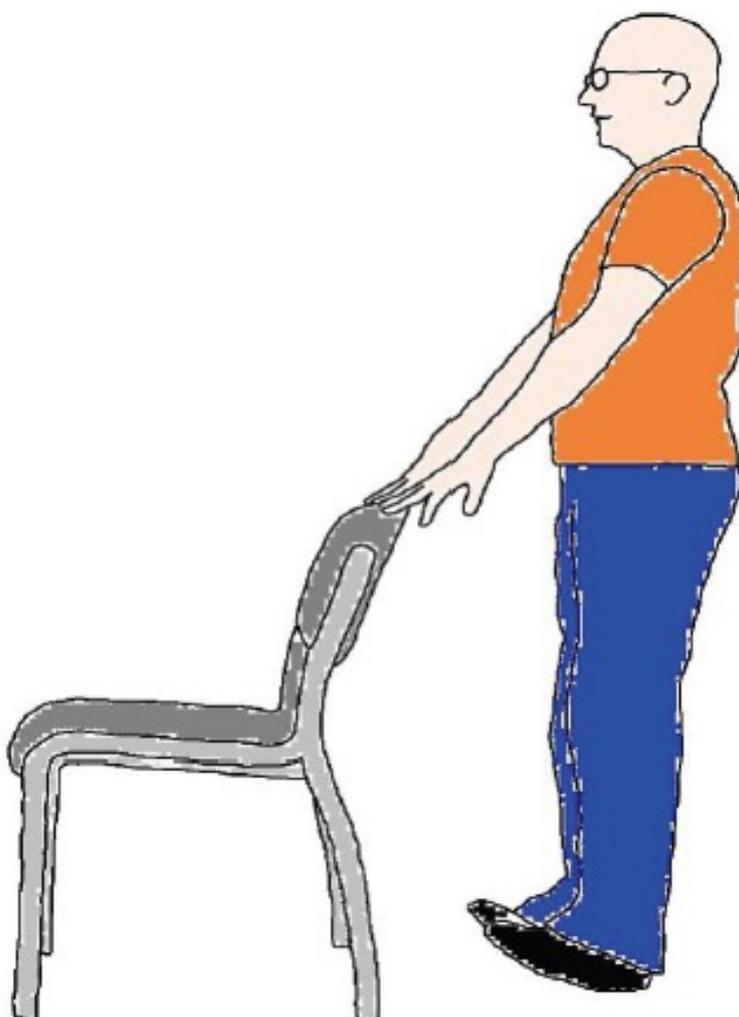
Elevação das panturrilhas

- Fique em pé com os pés separados a largura dos quadris segurando seu apoio
- Levante lentamente os calcanhares mantendo o peso do seu corpo sobre os dedos dos pés
- Evite travar os joelhos
- Abaixे os calcanhares lentamente
- Repita 10 a 20 vezes
- Planeje levantar o calcanhar contando lentamente até 3 e abaixá-lo contando lentamente até 5, para cada movimento realizado



Elevação dos dedos dos pés

- Fique em pé com os pés separados a largura dos quadris segurando seu apoio
- Levante os dedos dos pés lentamente mantendo os joelhos relaxados
- Evite projetar suas nádegas para trás
- Abaixे os dedos lentamente
- Repita 10 a 20 vezes
- Planeje levantar contando lentamente até 3 e abaixar contando lentamente até 5, para cada movimento realizado



EXERCÍCIOS DE EQUILÍBRIO

Esses exercícios são para ajudar a melhorar seu equilíbrio e estabilidade e **prevenir quedas**.

Complete-os **todos**.

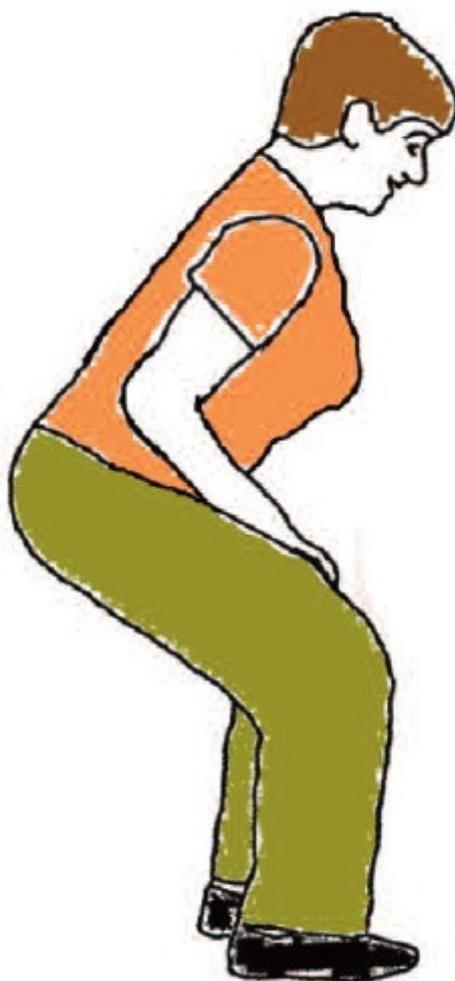
Agachamento com apoio

- Pés devem estar separados a largura dos quadris, dedos dos pés apontados para frente
- Segure seu apoio
- Dobre os joelhos e empurre suas nádegas para trás como se você fosse se sentar
- Certifique-se de não levantar os calcanhares
- Certifique-se que os joelhos não girem para dentro
- Retorne a posição inicial
- Repita _____ vezes



Agachamento sem apoio

- Pés devem estar separados a largura dos quadris, dedos dos pés apontados para frente
- Dobre os joelhos e empurre suas nádegas para trás como se você fosse se sentar
- Certifique-se de não levantar os calcanhares
- Certifique-se que os joelhos não girem para dentro
- Retorne à posição inicial
- Repita _____ vezes



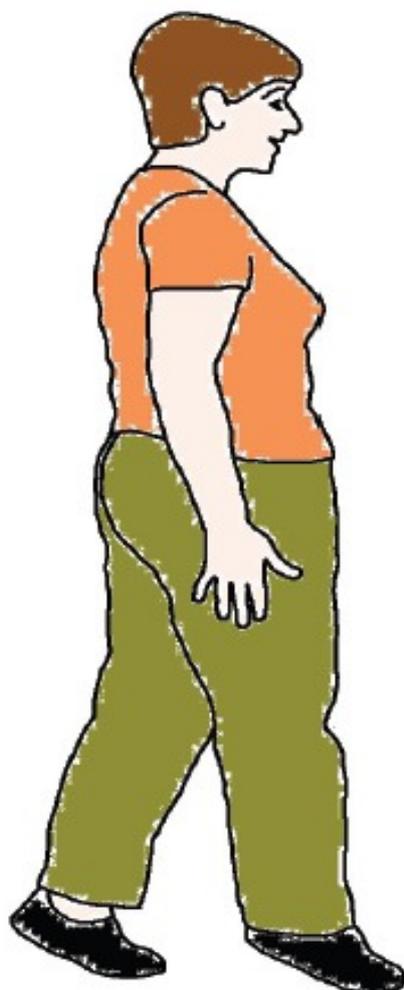
Caminhar na ponta dos pés com apoio

- Fique em pé ao lado de um apoio com os pés afastados a largura dos quadris
- Levante os calcanhares mantendo o peso do corpo sobre os dedos dos pés
- Caminhe sobre os dedos dos pés 10 passos a frente
- Posicione os pés paralelos um ao outro antes de abaixar os calcanhares ao solo
- Gire-se em direção ao apoio e repita a caminhada na ponta dos pés na outra direção
- Caminhe com um passo firme e seguro



Caminhar na ponta dos pés sem apoio

- Fique em pé com os pés afastados a largura dos quadris
- Levante os calcanhares mantendo o peso do corpo sobre os dedos dos pés
- Caminhe sobre os dedos dos pés 10 passos a frente
- Posicione os pés paralelos um ao outro antes de abaixar os calcanhares no solo
- Gire-se e repita a caminhada na ponta dos pés na outra direção
- Caminhe com um passo firme e seguro



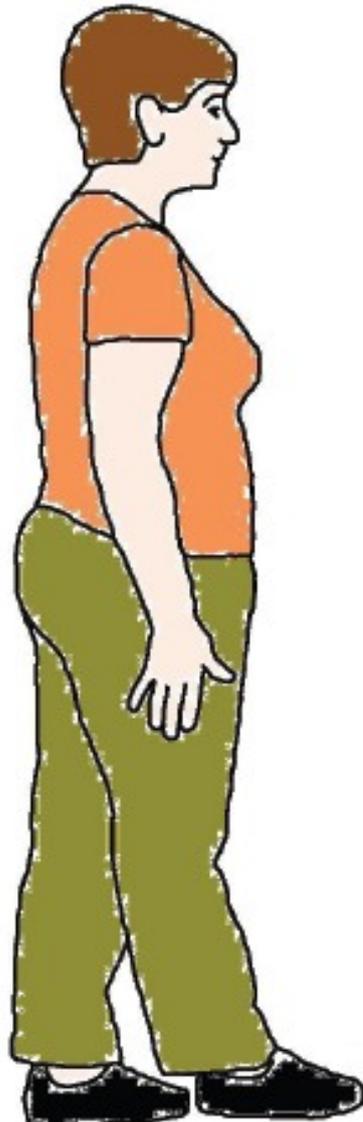
Equilíbrio tandem com apoio

- Fique em pé, ao lado do apoio
- Posicione um pé imediatamente em frente ao outro de maneira que formem uma linha reta
- Olhe para frente e mantenha o equilíbrio por 10 segundos
- Retorne à posição inicial com os pés separados a largura dos quadris antes de posicionar o outro pé à frente e manter o equilíbrio por mais 10 segundos



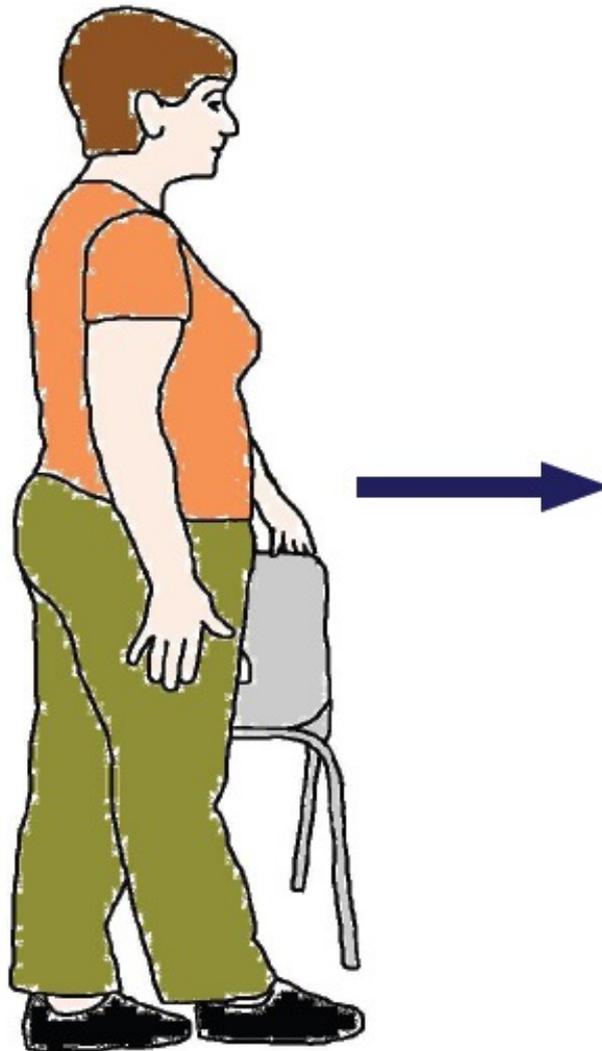
Equilíbrio tandem sem apoio

- Fique em pé
- Posicione um pé imediatamente em frente ao outro de maneira que formem uma linha reta
- Olhe para frente e mantenha o equilíbrio por 10 segundos
- Retorne à posição inicial com os pés separados a largura dos quadris antes de posicionar o outro pé à frente e manter o equilíbrio por mais 10 segundos



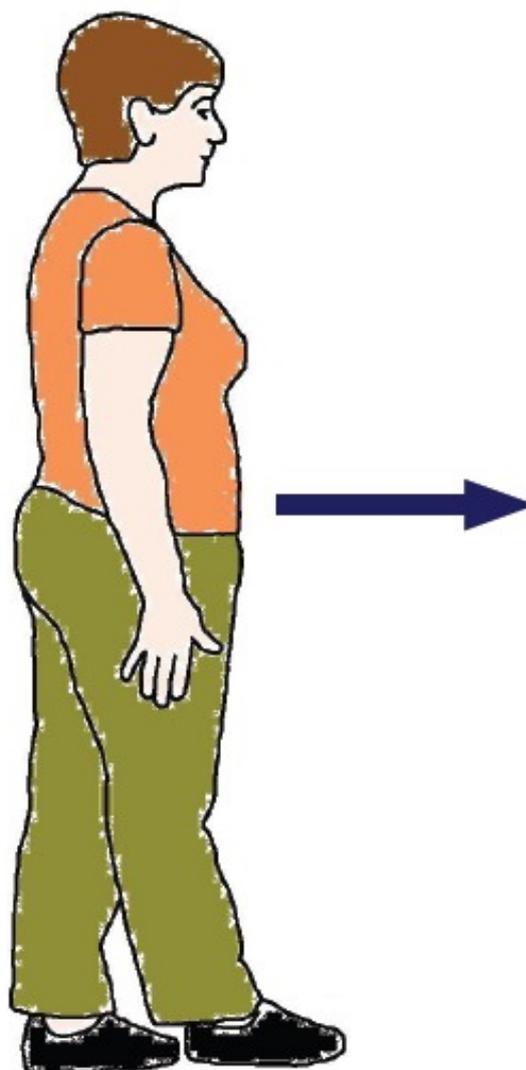
Caminhada tandem com apoio

- Fique em pé, ao lado do apoio
- Caminhe 10 passos a frente posicionando um pé imediatamente a frente do outro de maneira que formem uma linha reta
- Olhe para frente e planeje andar de maneira segura
- Retorne à posição inicial com os pés separados a largura dos quadris
- Gire-se em direção ao apoio e repita a caminhada na outra direção



Caminhada tandem sem apoio

- Fique em pé
- Caminhe 10 passos a frente posicionando um pé imediatamente a frente do outro de maneira que formem uma linha reta
- Olhe para frente e planeje andar de maneira segura
- Retorne à posição inicial com os pés separados a largura dos quadris
- Gire-se e repita a caminhada na outra direção



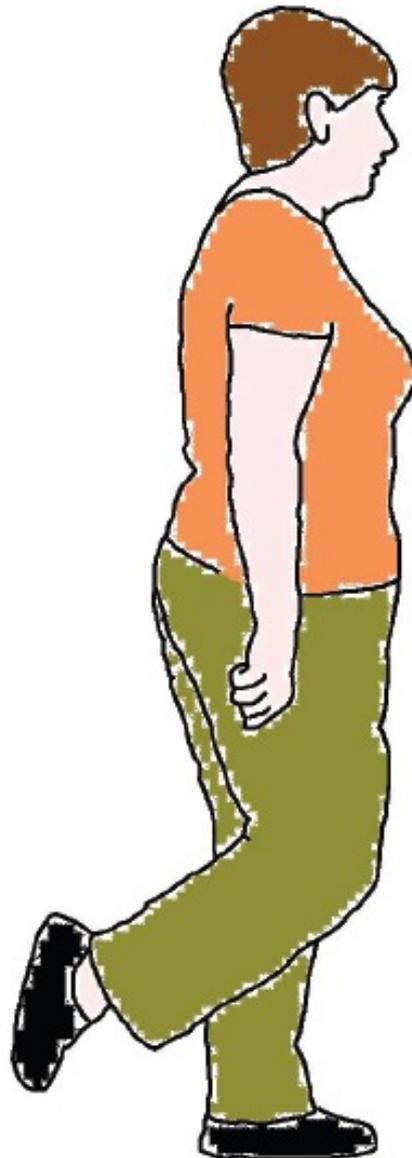
Equilíbrio em uma perna com apoio

- Fique em pé próximo ao apoio, sustentando-se nele
- Em posição ereta, mantenha o equilíbrio em uma perna com o joelho relaxado
- Permaneça nesta posição por 10 segundos
- Repita com a outra perna



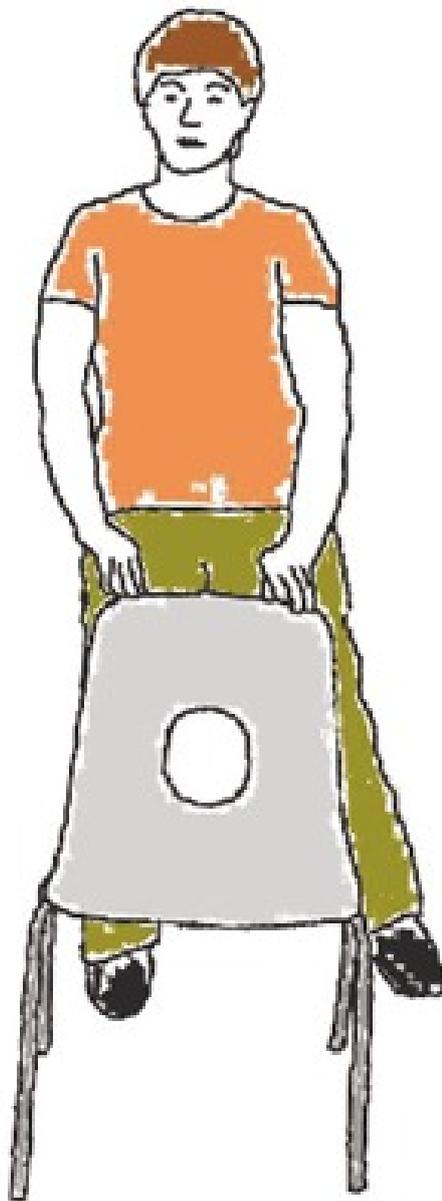
Equilíbrio em uma perna sem apoio

- Fique em pé
- Em posição ereta, mantenha o equilíbrio em uma perna com o joelho relaxado.
- Permaneça nesta posição por 10 segundos
- Repita com a outra perna



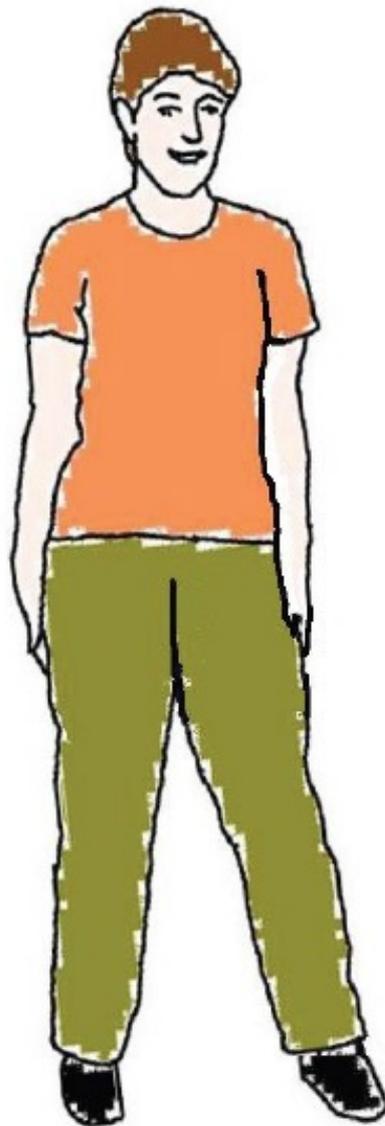
Marcha lateral com apoio

- Fique em pé em frente ao apoio
- Dê 10 passos laterais mantendo os quadris direcionados para frente e os joelhos relaxados
- Repita na outra direção



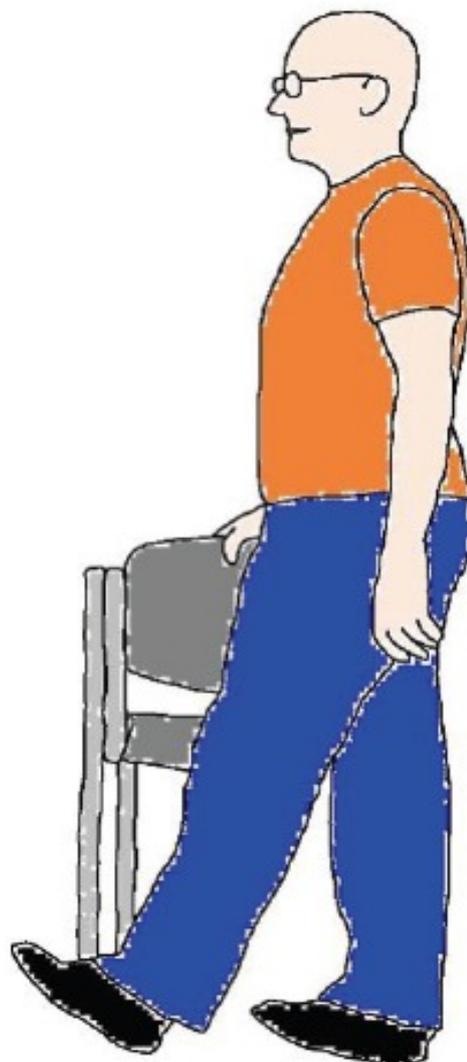
Marcha lateral sem apoio

- Fique em pé ereto
- Dê 10 passos laterais mantendo os quadris posicionados para frente e os joelhos relaxados
- Repita na outra direção



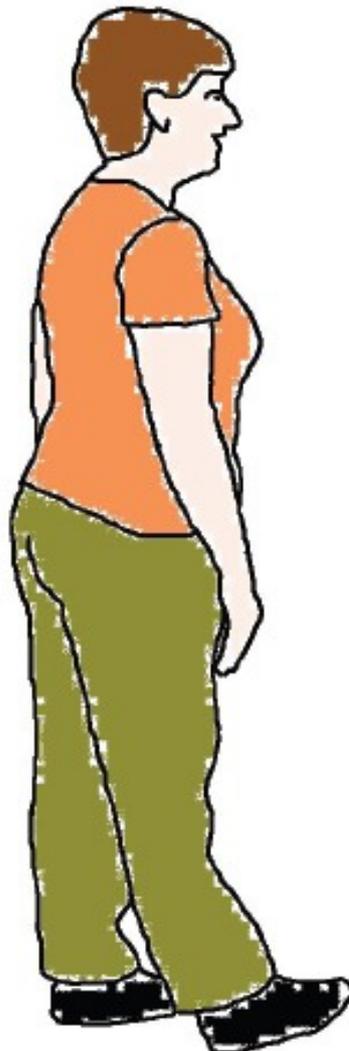
Caminhar nos calcanhares com apoio

- Permaneça em pé ao lado do apoio
- Levante os dedos dos pés mantendo os joelhos relaxados e as nádegas alinhadas ao corpo
- Caminhe 10 passos sobre seus calcanhares
- Caminhe com um passo firme e seguro
- Olhe sempre para frente
- Junte os pés antes de baixar os dedos ao solo
- Repita na outra direção



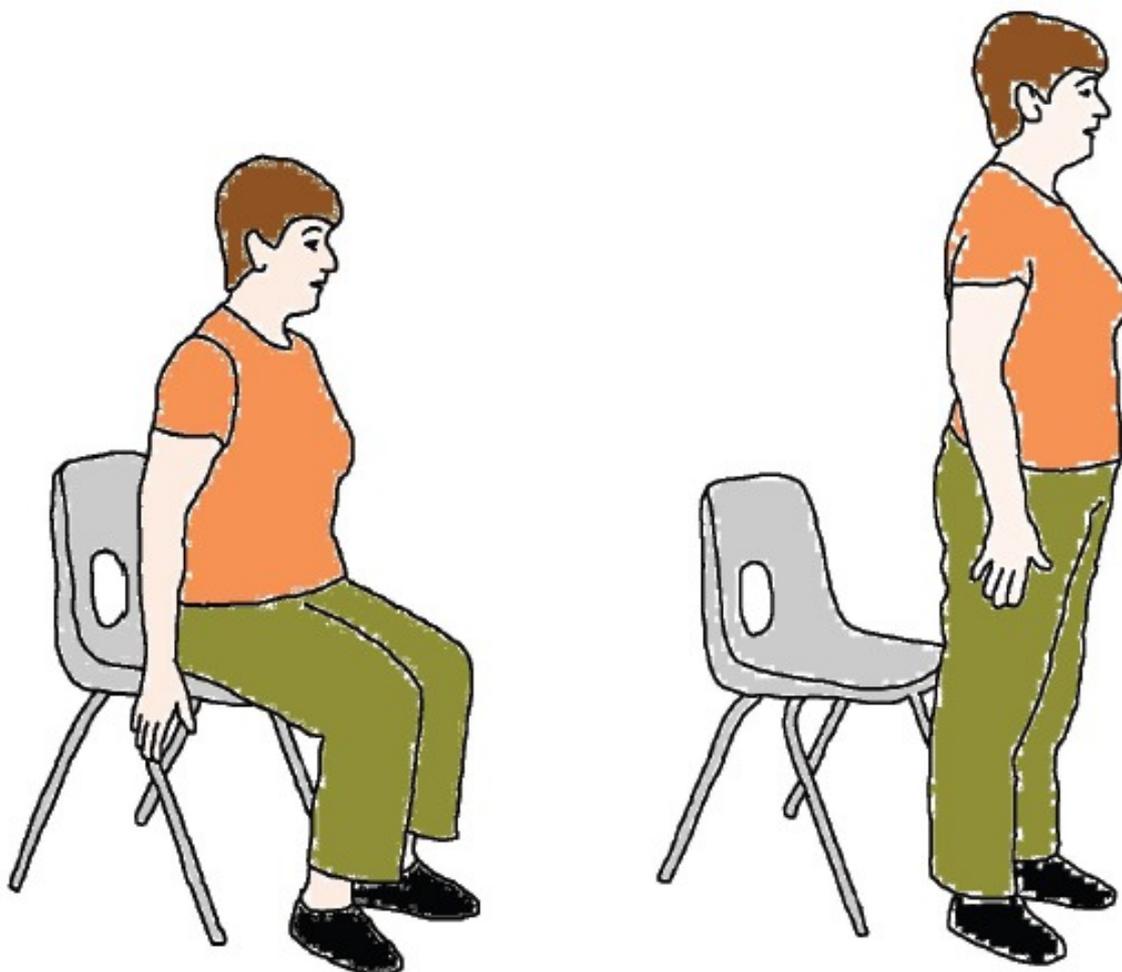
Caminhar nos calcanhares sem apoio

- Fique em pé ereto
- Levante os dedos dos pés mantendo os joelhos relaxados e as nádegas alinhadas ao corpo
- Caminhe 10 passos sobre seus calcanhares
- Caminhe com um passo firme e seguro
- Olhe sempre para frente
- Junte os pés antes de baixar os dedos ao solo
- Repita na outra direção



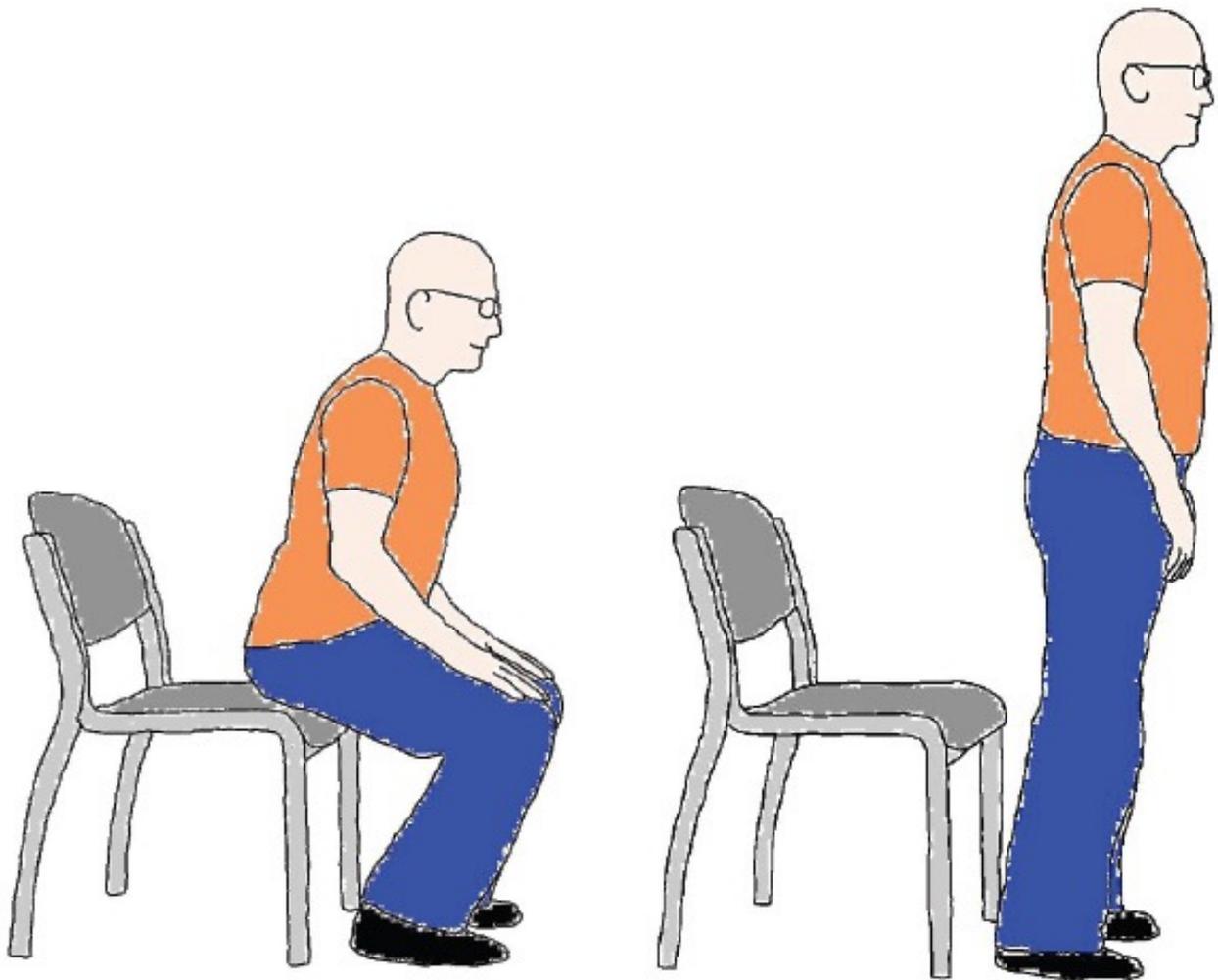
Sentado para em pé com auxílio das mãos

- Sente-se ereto próximo à borda anterior da cadeira
- Coloque seus pés ligeiramente para trás
- Incline-se ligeiramente para frente
- Levante-se (apoiando suas mãos na cadeira, caso necessário)
- Dê alguns passos para trás até suas pernas tocarem a borda da cadeira
- Sente-se na cadeira lentamente, apoiando-se na cadeira caso necessário
- Repita _____ vezes



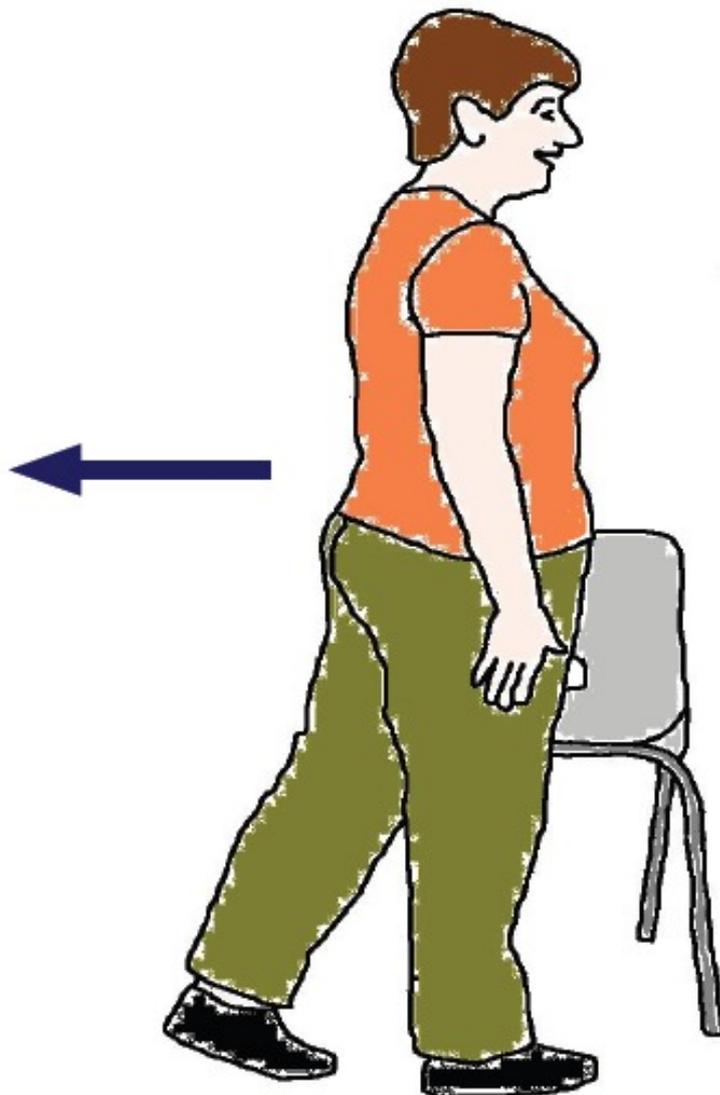
Sentado para em pé sem auxílio das mãos

- Sente-se ereto próxima à borda anterior da cadeira com suas mãos sobre as coxas ou cruzadas sobre o tronco
- Coloque seus pés ligeiramente para trás
- Incline-se ligeiramente para frente
- Levante-se
- Dê alguns passos para trás até suas pernas tocarem a borda da cadeira e sente-se lentamente
- Repita _____ vezes



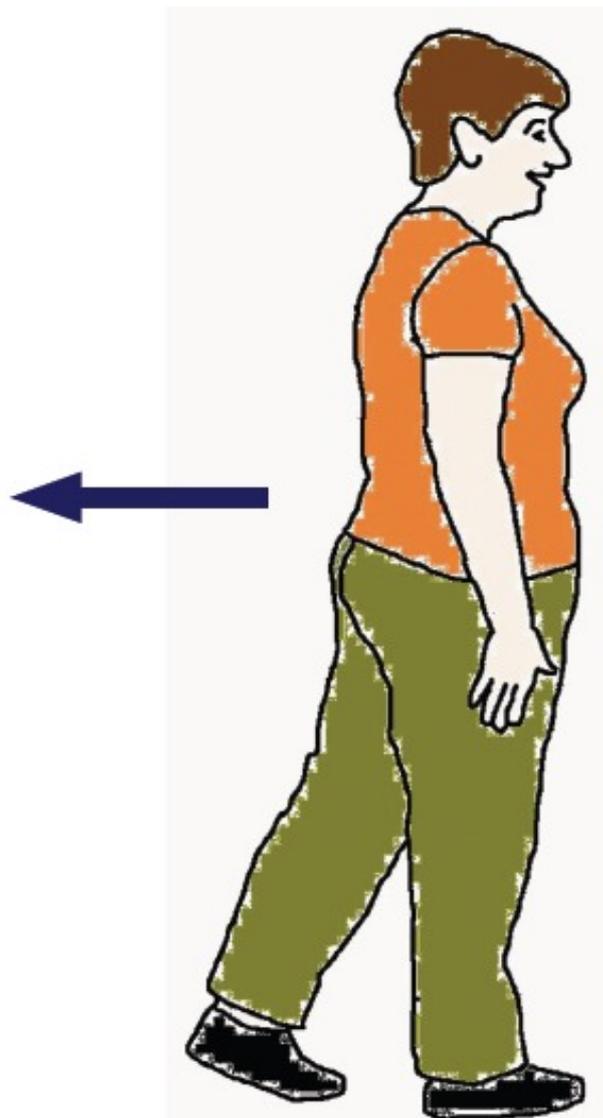
Marcha para trás com apoio

- Fique em pé ao lado do apoio
- Caminhe 10 passos para trás
- Mantenha as costas eretas e olhe pra frente durante todo o exercício
- Caminhe colocando primeiramente os dedos dos pés no chão e em seguida o calcanhar
- Mantenha um passo firme e seguro
- Repita na outra direção



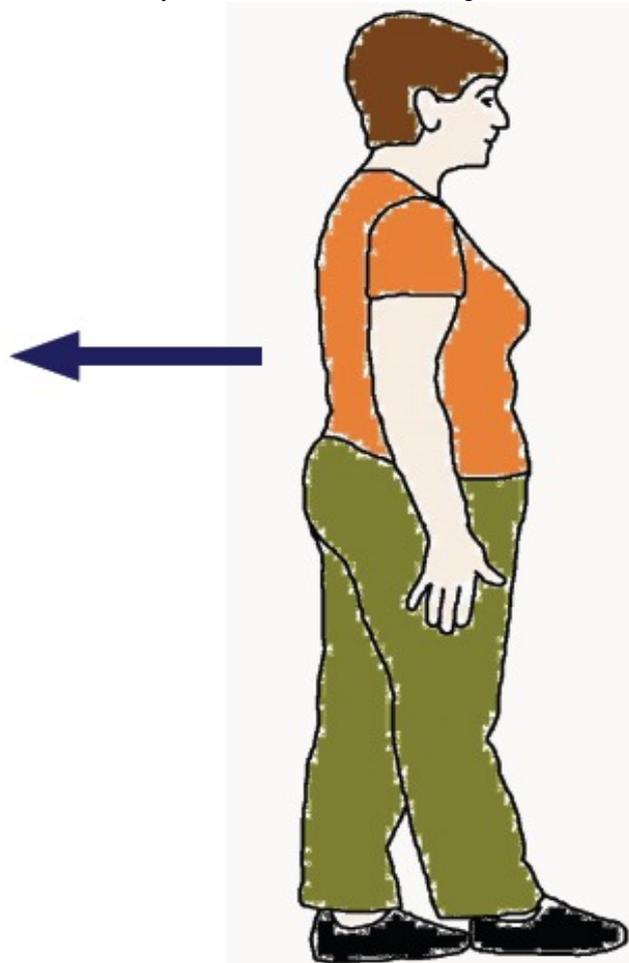
Marcha para trás sem apoio

- Fique em pé
- Caminhe 10 passos para trás
- Mantenha as costas eretas e olhe pra frente durante todo o exercício
- Caminhe colocando primeiramente os dedos dos pés no chão e em seguida o calcanhar
- Mantenha um passo firme e seguro
- Repita na outra direção



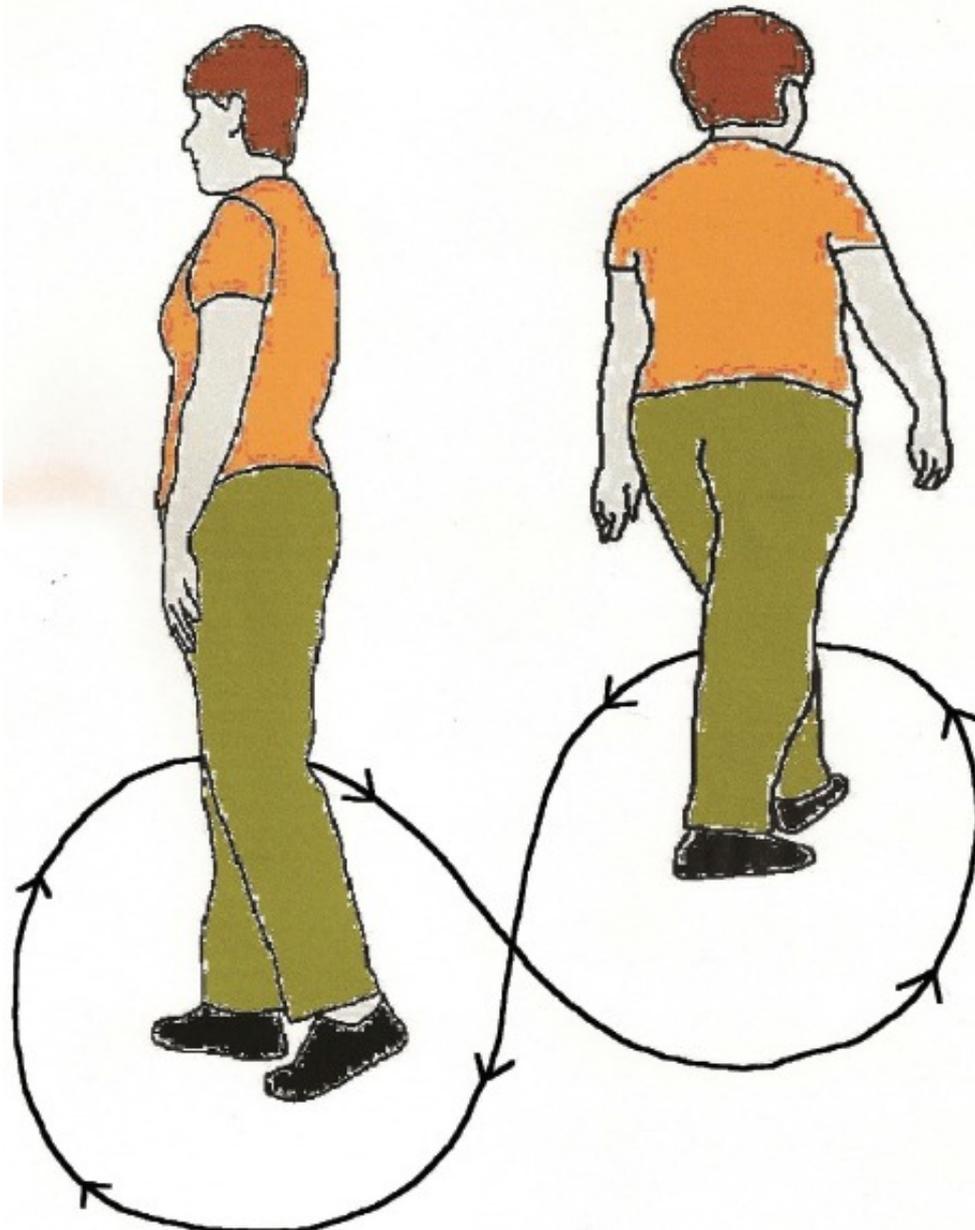
Marcha tandem para trás

- Fique em pé ereto
- Olhe para frente
- Coloque um pé imediatamente atrás do outro tocando com os dedos de um pé o calcanhar do outro pé, de maneira que estes formem uma linha reta
- Dê 10 passos para trás dessa maneira
- Tenha como objetivo uma caminhada fluida, movendo os pés dos dedos ao calcanhar
- Retorne à posição inicial com os pés separados a largura dos quadris
- Vire-se e repita na outra direção



Caminhar e girar

- Caminhe no seu passo normal desenhando um 8 no chão (ao redor de 2 cadeiras se for mais fácil para você)
- Tente manter uma postura ereta enquanto caminha
- Repita esse exercício apenas 2 vezes



Subindo escadas

- Segure no corrimão se você costuma usá-lo, mas tente não fazer muita força com os braços
- Use a sua perna mais forte para iniciar cada passo
- Coloque todo o pé no degrau
- Olhe para baixo com os olhos (ao invés de inclinar a cintura para frente) para checar a posição de seus pés
- Quando chegar ao topo da escada, descanse por alguns instantes e desça utilizando sua perna mais fraca para iniciar cada passo
- Repita _____ vezes

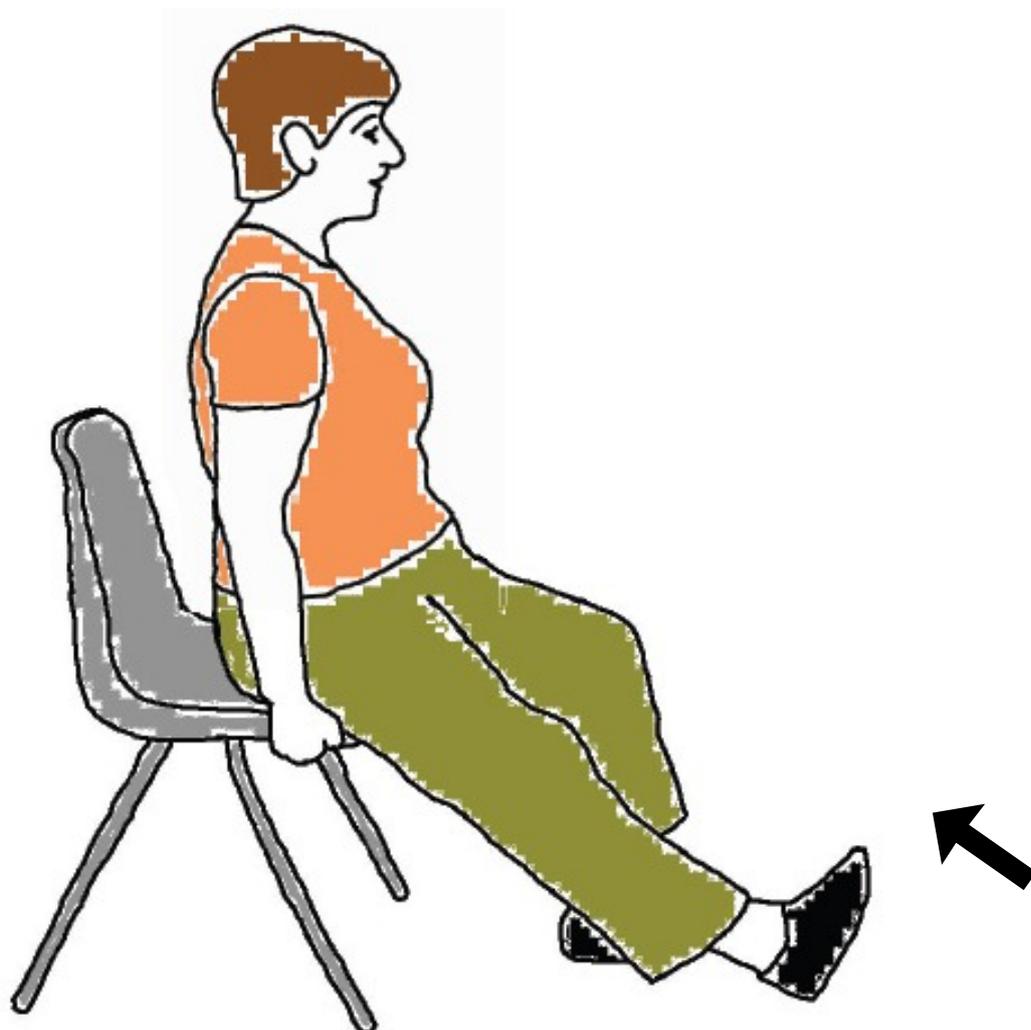


Finalizando a sessão

Realize os seguintes alongamentos:

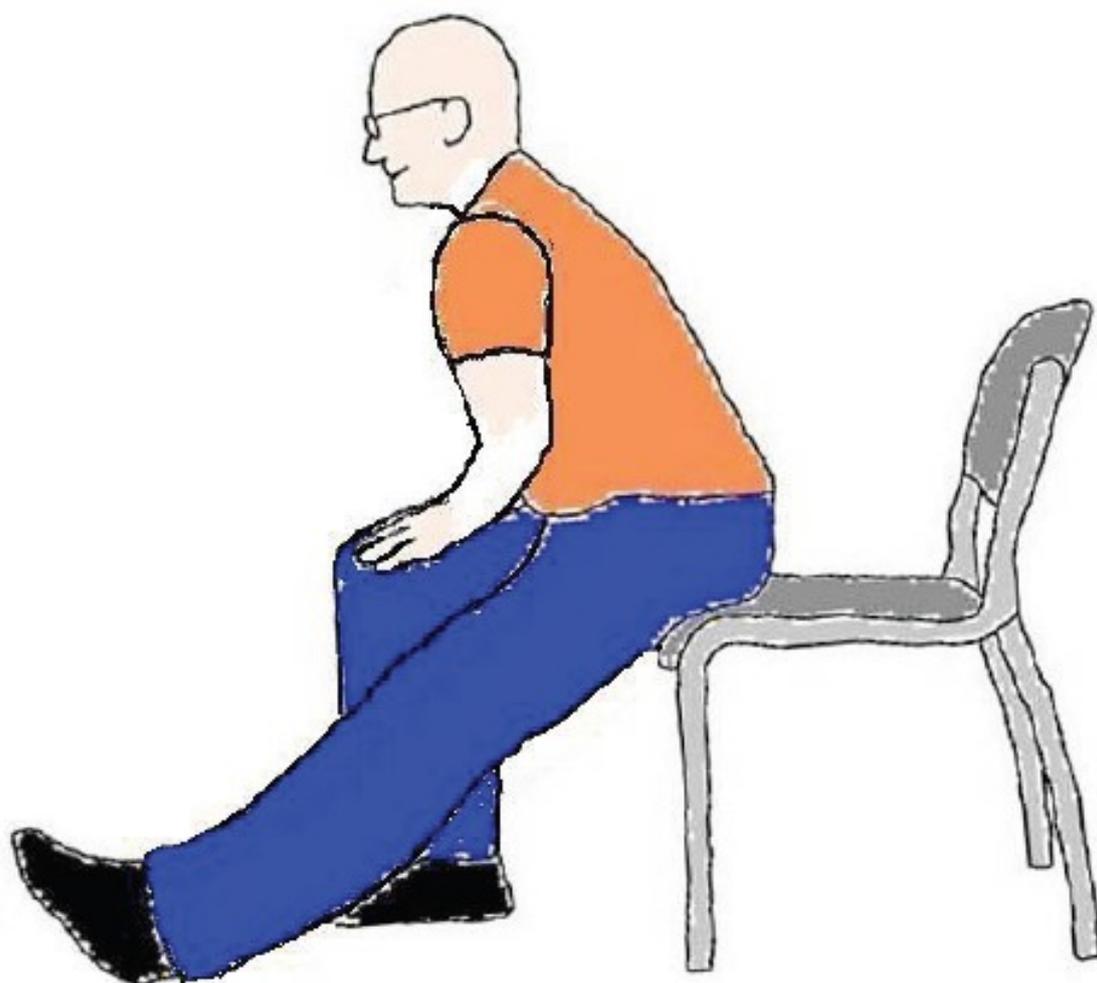
Alongamento da panturrilha

- Sente-se na borda anterior da cadeira e segure-se
- Mantenha um joelho dobrado e diretamente acima do tornozelo
- Alongue a outra perna com o calcanhar apoiado no chão
- Puxe os dedos dos pés para trás, em direção à canela até sentir alongar suas panturrilhas.
- Mantenha a posição por 10 a 15 segundos, certificando-se que o joelho não esteja travado.
- Relaxe e repita do outro lado



Alongamento da parte posterior da coxa

- Certifique-se que você está seguro sentado na borda anterior da cadeira
- Alongue uma perna colocando o calcanhar no chão
- Coloque as duas mãos na outra perna e sente-se ereto
- Incline-se para frente com as costas retas até você sentir o alongamento na parte posterior da sua coxa
- Mantenha por 10-15 segundos
- Repita na outra perna



Caminhada

Planeje fazer 2 caminhadas de 30 minutos por semana.

As caminhadas de 5 a 10 minutos são uma ótima maneira de começar.

Aumente o tempo progressivamente até atingir 30 minutos contínuos.

Se possível, tente caminhar em um passo que faça você sentir calor e que aumente sua respiração. Você deve ser capaz de falar enquanto caminha. Se você estiver muito ofegante para falar, você está caminhando muito rápido e precisa ir mais devagar.

Vista roupas soltas e confortáveis e calçados adequados aos seus pés.



Você terminou seus exercícios por hoje.

Muito bem!

Tente fazer esses exercícios pelo menos **mais duas vezes** essa semana. Reserve um dia e uma hora para essas sessões agora.

Progressão do Equilíbrio

Uma vez que você estiver realizando os exercícios de equilíbrio com segurança regularmente, tente reduzir GRADUALMENTE a quantidade de apoio manual que você utiliza. Você pode começar por não usar o dedo mínimo ao se apoiar e ver se você ainda é capaz de manter o equilíbrio. O próximo passo é parar de usar o dedo anelar e quando você conseguir, parar de usar também o dedo médio, de modo que você mantenha seu equilíbrio utilizando apenas os indicadores. Certifique-se que você é capaz de manter o equilíbrio em cada estágio antes de progredir para o próximo.

Agradecimentos:

Gostaríamos de reconhecer as seguintes fontes:

Programa de Exercícios Otago, Professor John Campbell & Dr Clare Robertson. ACC New Zealand, 1997.

Robertson MC, et al. Effectiveness and economic evaluation of a nurse delivered home exercise program to prevent falls 1: A randomized controlled trial. British Medical Journal 2001, Vol 322, p697-700.

Robertson MC, et al. Effectiveness and economic evaluation of a nurse delivered home exercise program to prevent falls 2: Controlled trial in multiple centers. British Medical Journal, 2001, Vol 322, p701-704.

The Postural Stability Instructor Manual, Later Life Training, 2008, 2010, 2012.

Adicionais agradecimentos a:

Steve Richardson, Crashed Inventors, pelo "desenho" do folheto.

Professor John Campbell e Dr Clare Robertson pela permissão em utilizar o Programa de Exercícios OTAGO e por sua contínua colaboração com o Later Life Training.

Dr Susie Dinan-Young e Prof Dawn Skelton por seu contínuo apoio técnico.

Este folheto foi traduzido do inglês pela Dr. Raquel Annoni, (Departamento de Fisioterapia, Universidade do Vale do Sapucaí, MG-Brasil), em nome da Rede Temática ProFouND (Prevention of Falls Network for Dissemination)



[www. profound.eu.org](http://www.profound.eu.org)

Later Life Training © 2015

Este folheto pode ser reproduzido sem encargos.