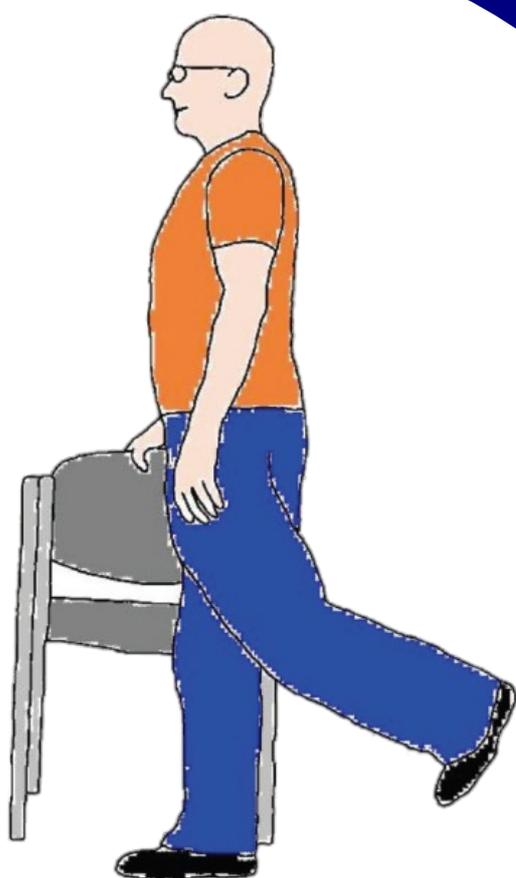


# Estabilidade Postural Força e Equilíbrio

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 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 duas vezes por semana **além** dos seus exercícios de rotina.

**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 4 exercícios de aquecimento.

Complete-os **todos**:

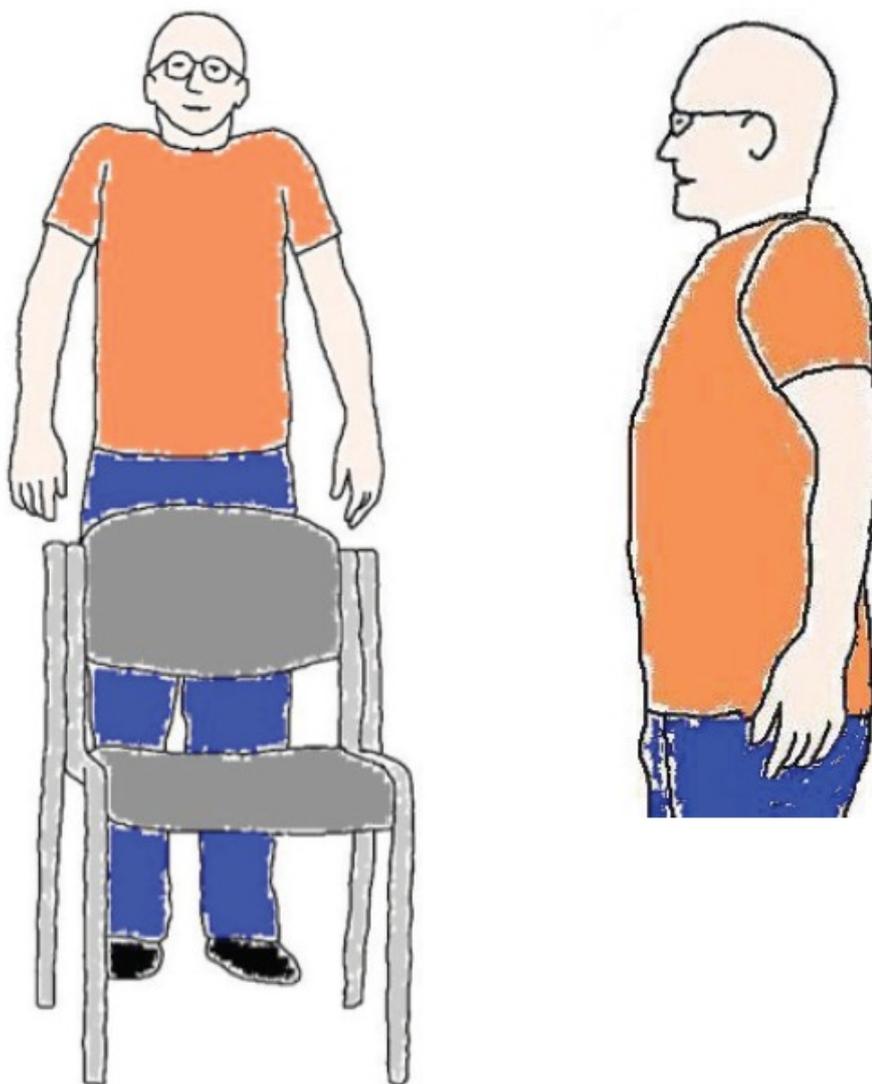
# Marcha

- Fique em pé (ou sentado) ereto
- Apoie-se no encosto (ou aos lados) da cadeira
- Marche sem sair do lugar com passo constante
- Mantenha um ritmo confortável para você
- Continue por 1-2 minutos



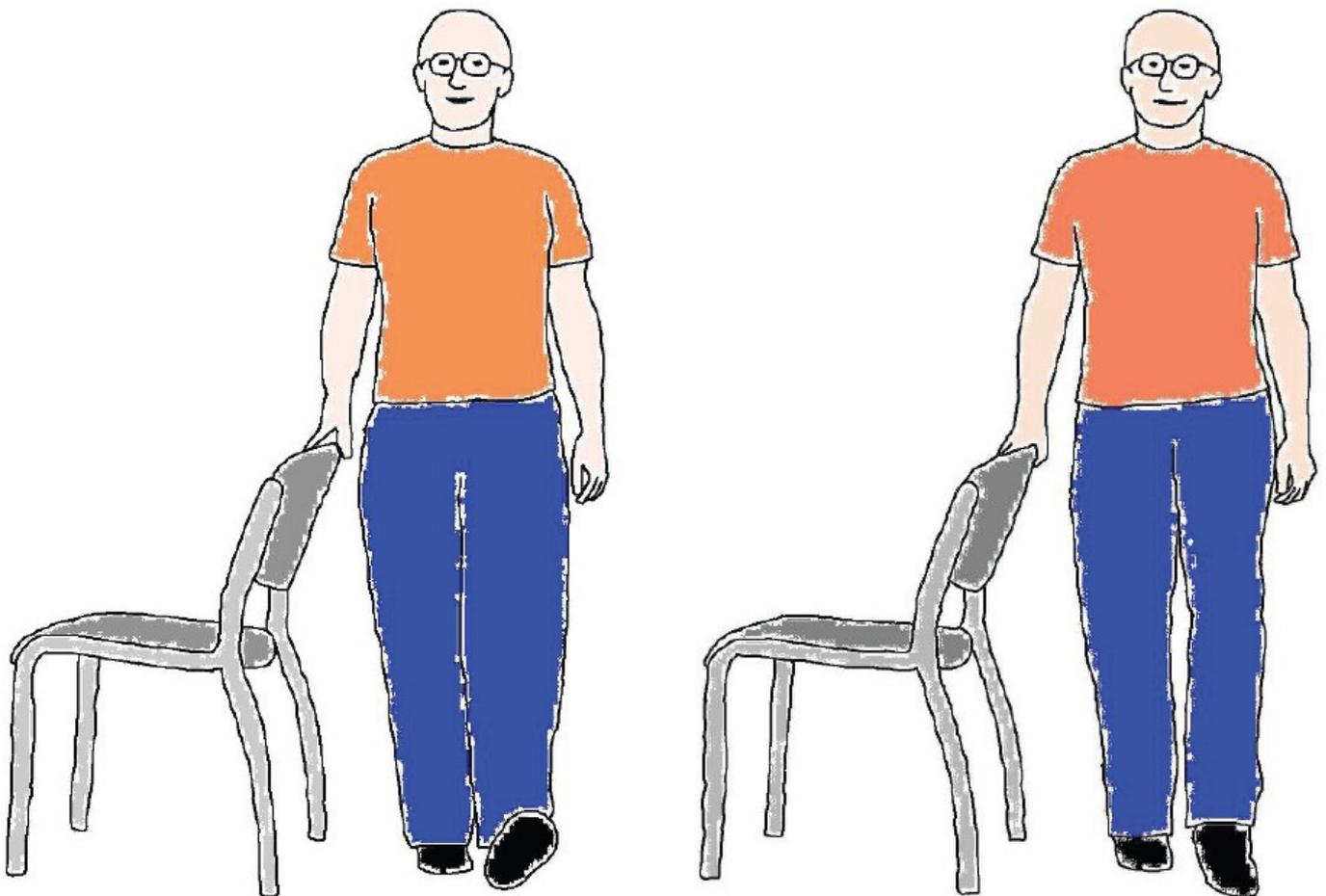
# Círculo com os ombros

- Fique em pé (ou sentado) ereto com seus braços ao lado do corpo
- Levante os ombros até as orelhas, leve-os para trás e depois para baixo
- Repita lentamente 5 vezes



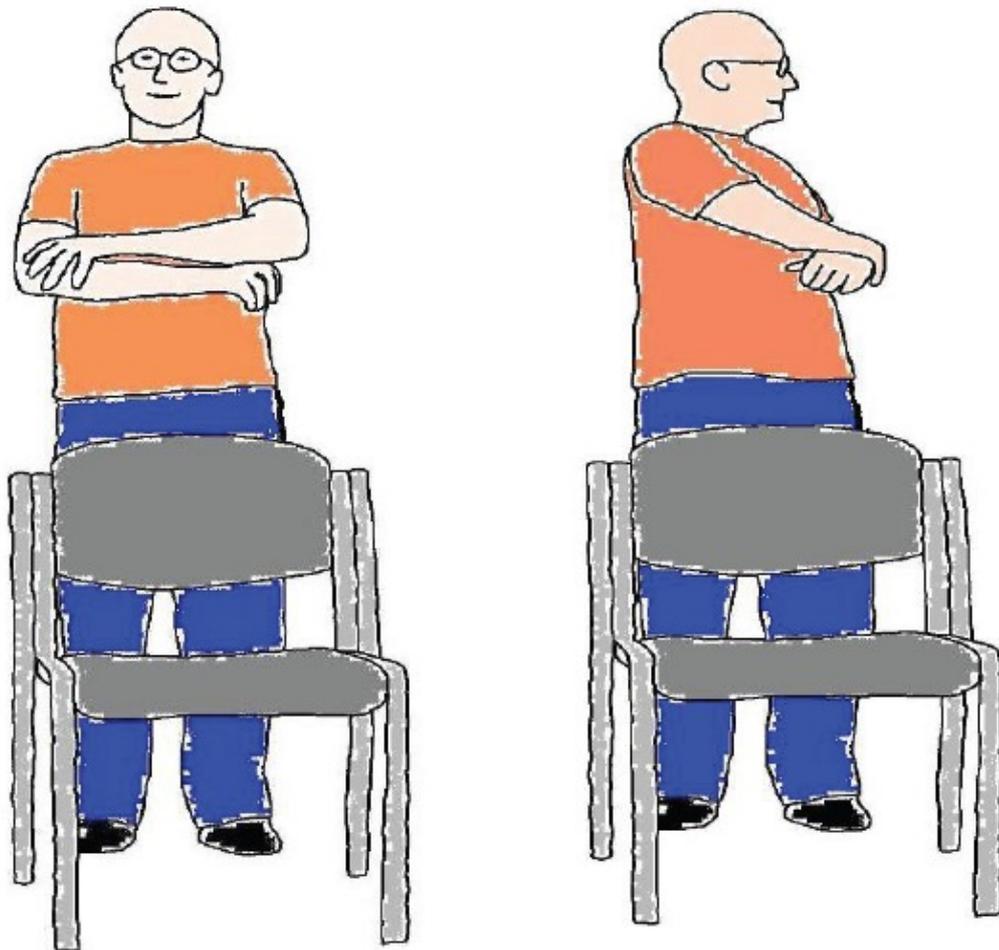
# Relaxamento de tornozelos

- Fique em pé ao lado (ou sentado ereto na borda anterior) da cadeira
- Assuma posição ereta
- Apoie-se no encosto (ou aos lados) da cadeira
- Coloque o calcanhar de um pé no chão, levante-o e, em seguida coloque os dedos onde antes estava o calcanhar
- Repita 5 vezes em cada perna



# Torção da coluna

- Fique em pé (ou sentado) muito reto com os pés separados a largura dos quadris
- Dobre seus braços sobre seu tronco
- Gire o seu tronco e cabeça para a direita mantendo seus quadris direcionados para frente
- Repita na direção contrária
- Repita 5 vezes



# Exercícios principais

Há **10** exercícios nesta seção.

Complete-os **todos**.

Planeje fazer esses exercícios duas vezes por semana, além dos seus exercícios diários e caminhadas.

**Os primeiros 6 exercícios ajudarão a melhorar seu equilíbrio.**

# Elevação dos calcanhares

- Fique em pé segurando-se a uma cadeira robusta, uma mesa ou uma pia
- Levante os calcanhares mantendo o peso do seu corpo sobre os dedos dos pés
- Mantenha a posição por um segundo
- Abaixे os calcanhares lentamente
- Repita 10 vezes



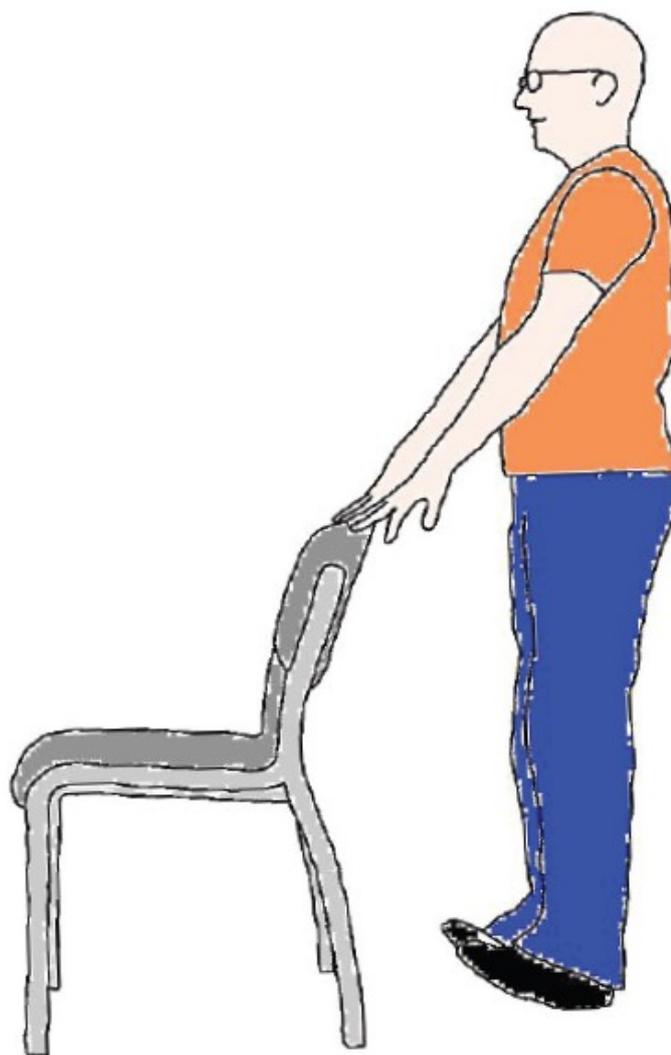
# Caminhar na ponta dos pés

- Fique em pé ao lado do seu apoio
- Levante os calcanhares (mantendo o peso do corpo sobre os dedões dos pés, como antes) e dê 10 pequenos passos para frente
- Posicione seus pés paralelos um ao outro e abaixe os calcanhares ao solo lentamente
- Repita na outra direção



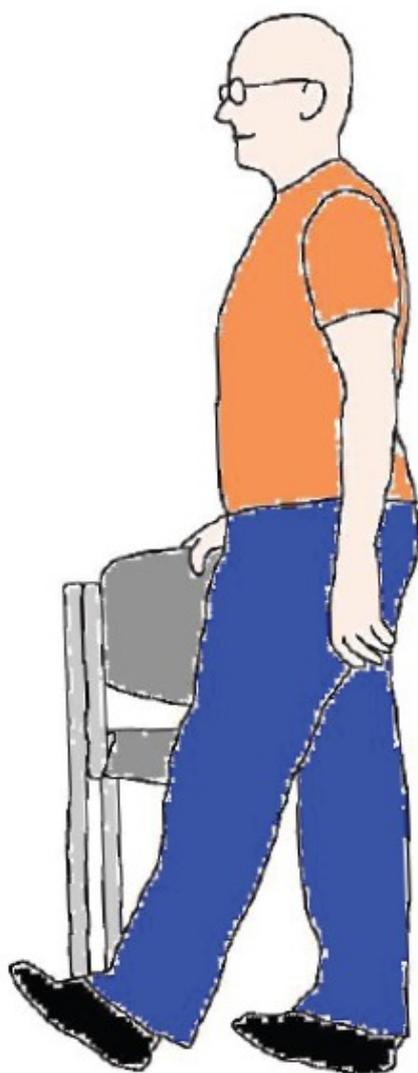
# Elevação dos dedos dos pés

- Fique em pé segurando seu apoio
- Levante os dedos dos pés mantendo o peso do corpo sobre os calcanhares, evitando projetar as nádegas para trás
- Mantenha-se nesta posição por um segundo
- Abaixе seus dedos lentamente
- Repita 10 vezes



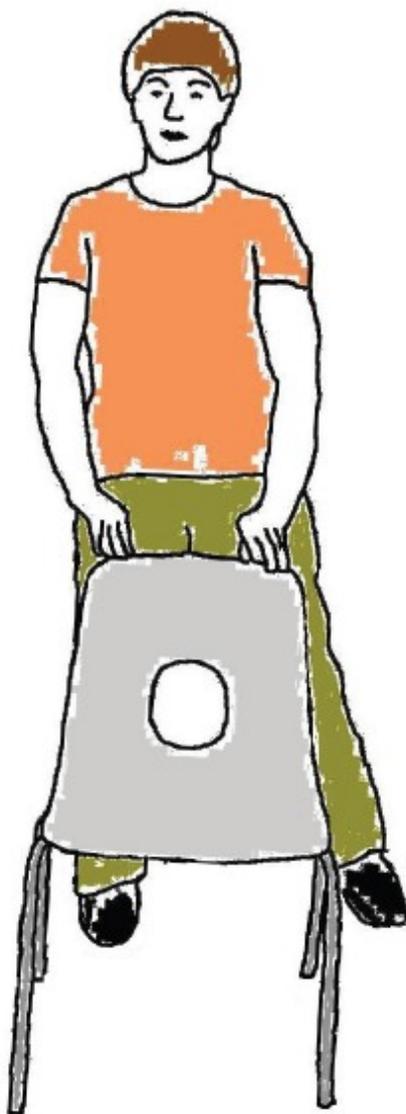
# Caminhar nos calcanhares

- Fique em pé ao lado do seu apoio
- Levante os dedos dos pés sem projetar as nádegas para trás e dê 10 pequenos passos para frente
- Abaixе seus dedos lentamente
- Repita na outra direção



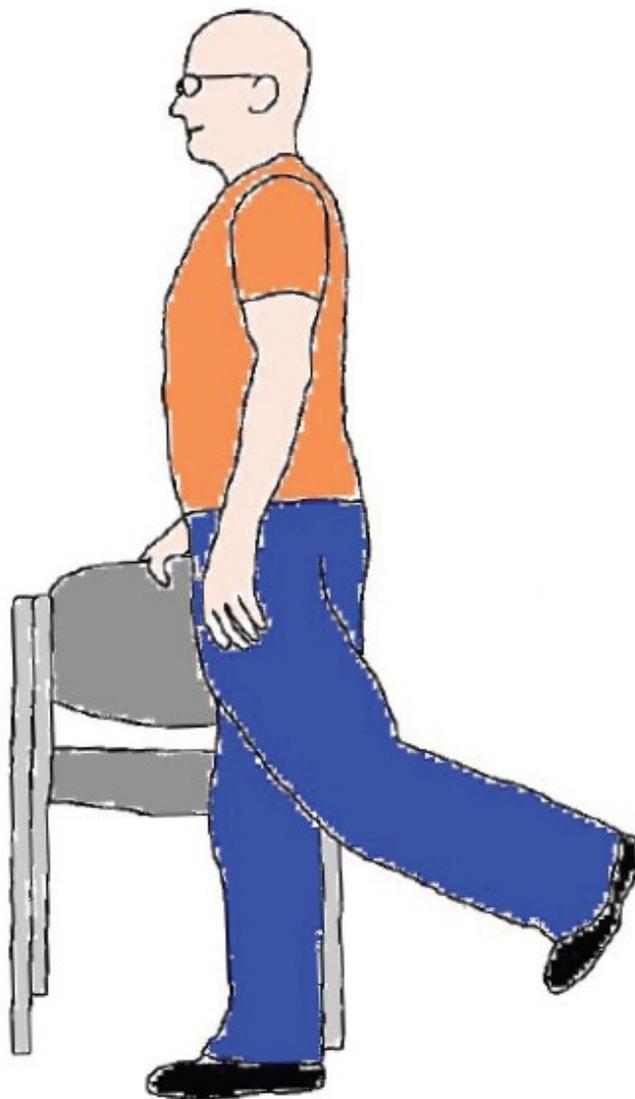
# Passos laterais

- Fique em pé em frente ao seu apoio
- Dê 1 passo lateral mantendo os quadris direcionados para frente e os joelhos relaxados
- Repita 10 vezes de um lado para o outro, mantendo um ritmo confortável



# Oscilação das pernas

- Fique em pé ao lado do seu apoio
- Balance a perna o máximo possível para frente e para trás da cadeira, de maneira lenta e controlada.
- Faça 10 balanços
- Repita com a outra perna

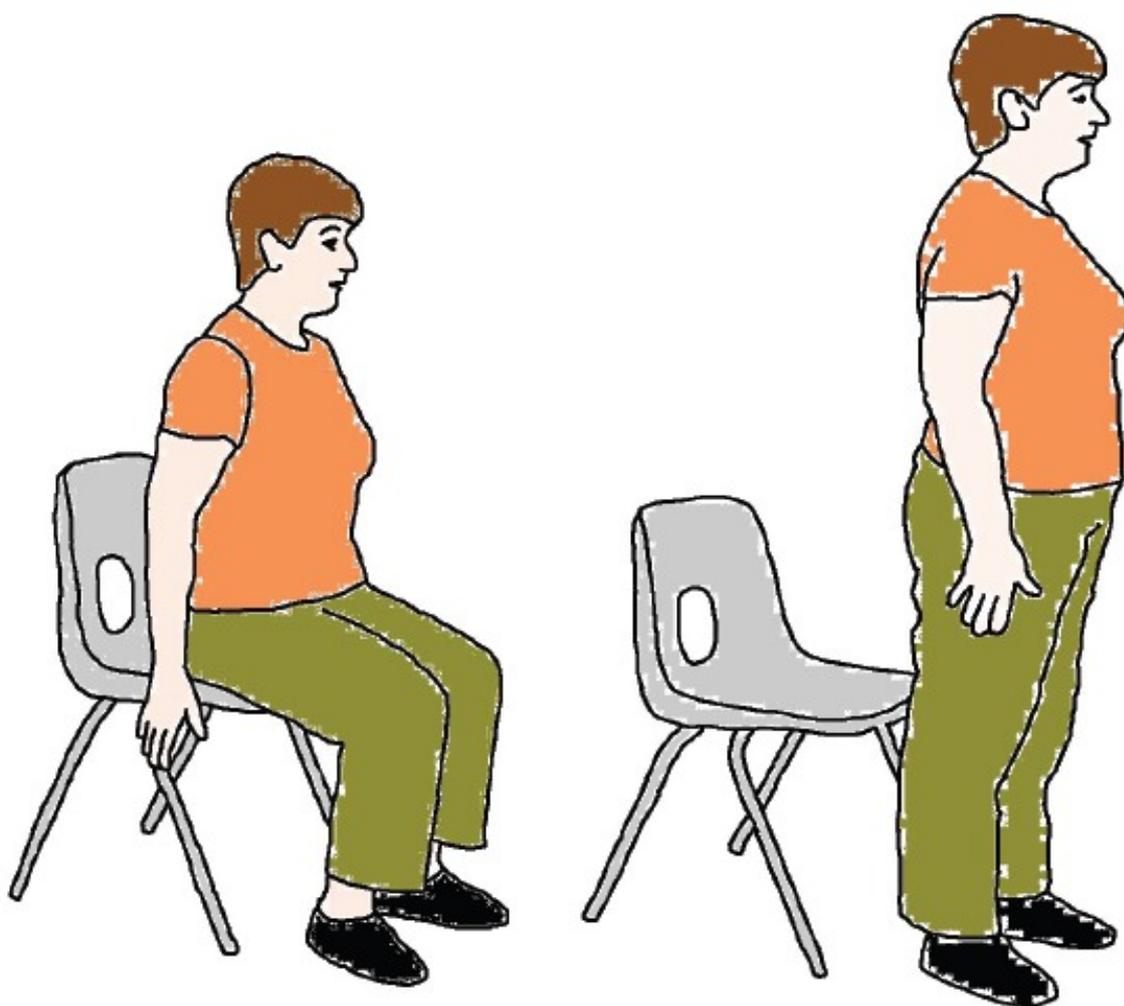


# Exercícios Principais

Os próximos 4 exercícios ajudarão a melhorar a força de seus ossos e músculos.

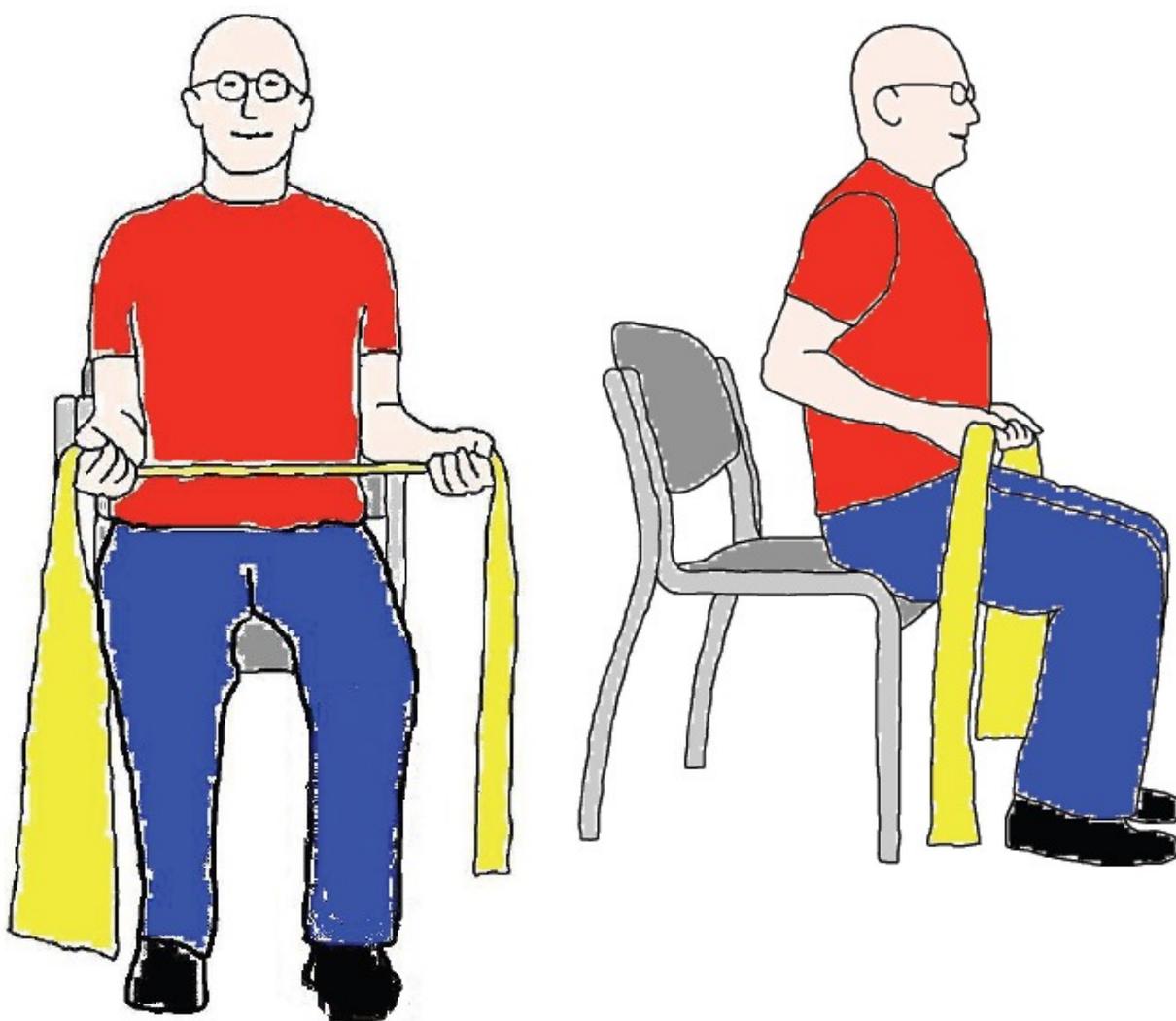
# Sentado para em pé

- 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 e sente-se lentamente
- Repita 10 vezes



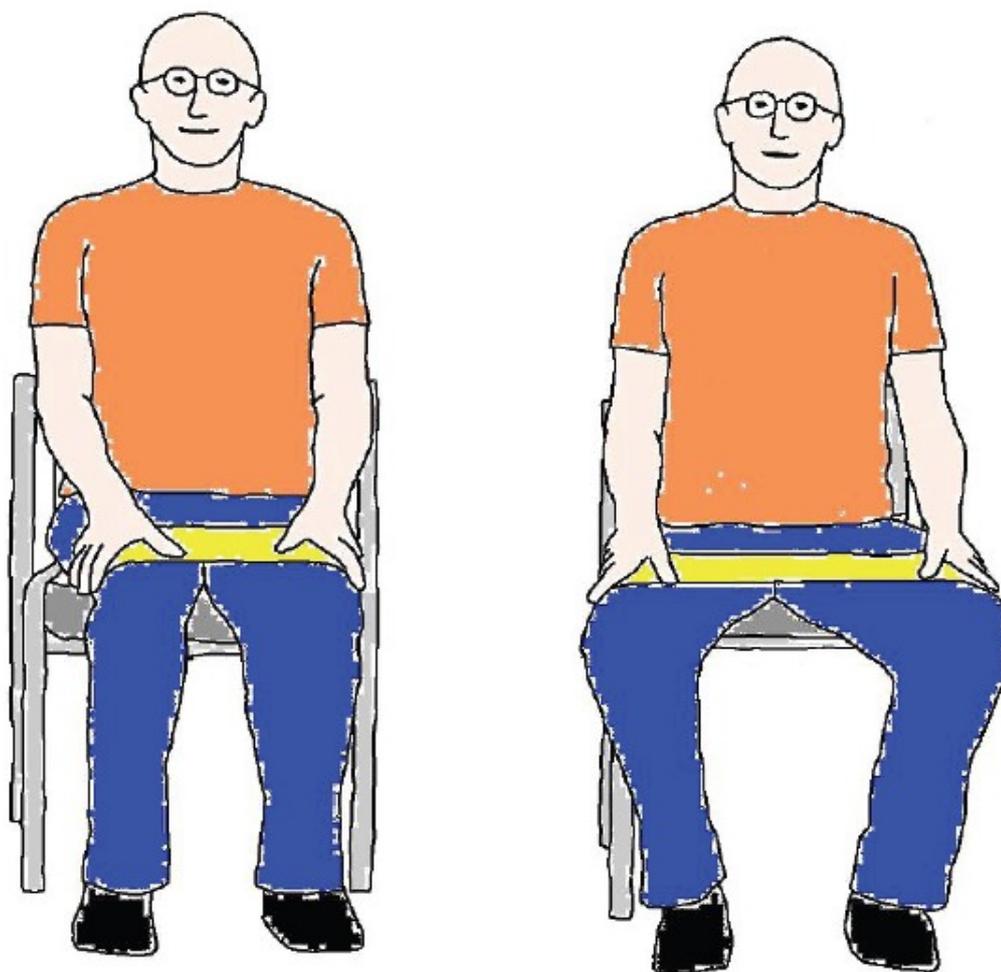
# Fortalecimento da coluna superior

- Segure a faixa com a palma de suas mãos voltadas para cima e com pulsos retos
- Afaste suas mãos e leve a faixa na direção dos seus quadris juntando as escápulas
- Mantenha a posição contando lentamente até 5 enquanto respira normalmente
- Relaxe e repita mais 7 vezes



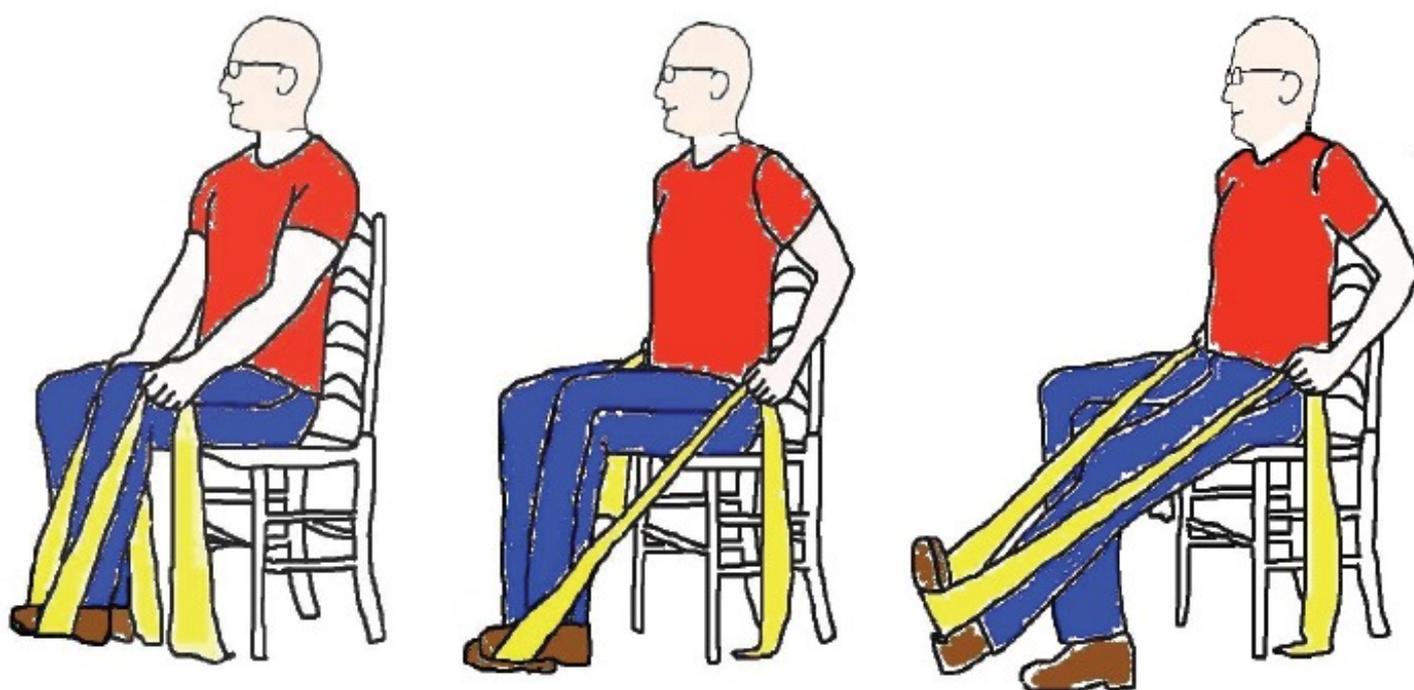
# Fortalecimento do lado externo das coxas

- Sente-se ereto próximo à borda anterior da cadeira, com seus pés e joelhos unidos, e enrole a faixa ao redor de suas pernas (mantendo-a mais plana possível)
- Posicione seus pés e joelhos afastados a largura dos quadris
- Empurre os joelhos para fora, mantendo seus pés planos no chão, e mantenha esta posição contando até 5
- Relaxe lentamente, e repita mais 7 vezes



# Fortalecimento das coxas

- Sente-se ereto na borda anterior da cadeira
- Coloque a faixa embaixo da ponta de um dos pés e segure-a com as duas mãos na altura do joelho (figura 1)
- Levante um pouco seu pé e leve suas mãos até os quadris (figura 2)
- Agora faça força com seu calcanhar até que sua perna esteja totalmente esticada e seu calcanhar quase toque o chão (figura 3)
- Mantenha a posição contando lentamente até 5 depois retorne à posição inicial (figura 1)
- Repita 6-8 vezes em cada perna

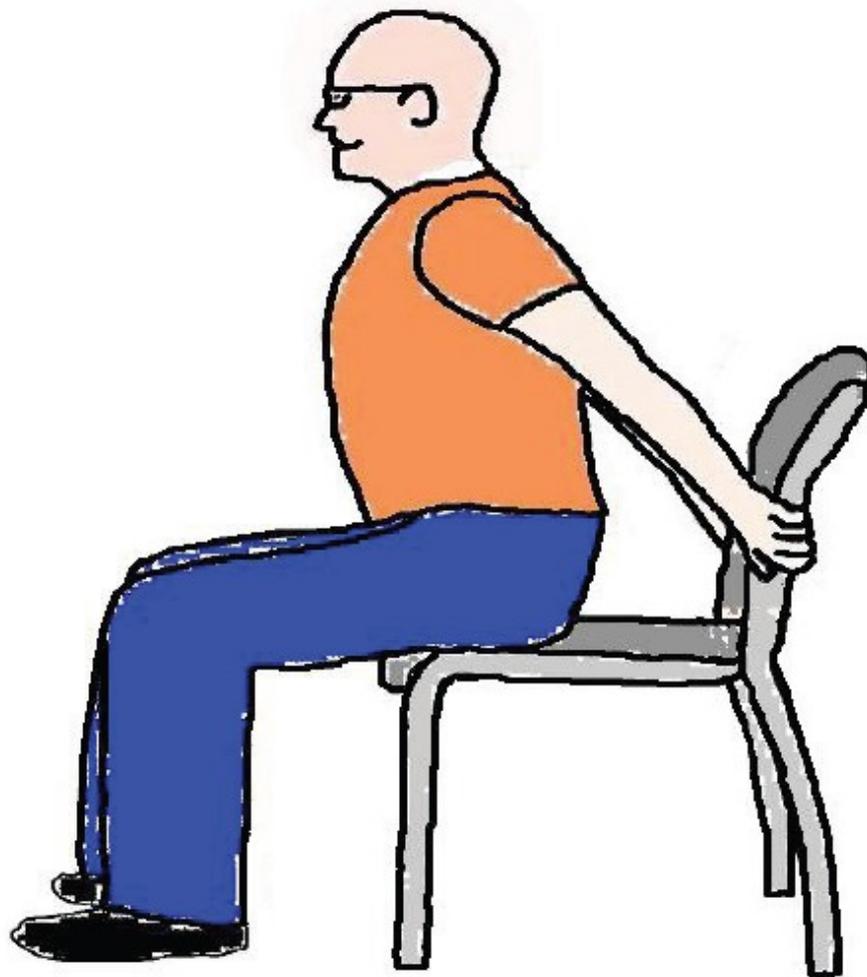


# Finalizando a sessão

Finalize **caminhando** a passos tranquilos por 1-2 minutos e então faça os seguintes alongamentos:

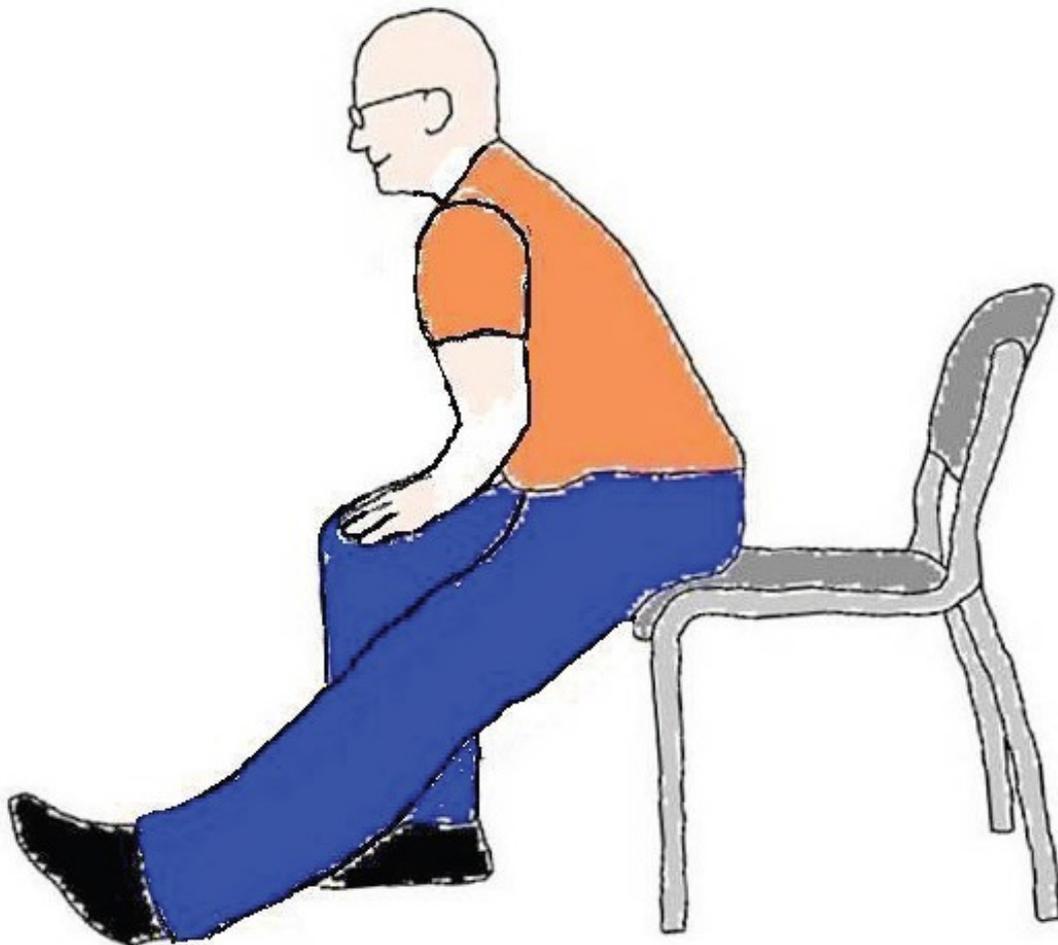
# Alongamento dos peitorais

- Sente-se ereto longe do encosto da cadeira
- Alcance a parte de trás da cadeira com as duas mãos e segure o encosto da cadeira
- Leve seu tronco para frente e para cima até que você sinta o alongamento na região dos peitorais
- Mantenha por 10-20 segundos



# 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 sobre a 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 10-20 segundos
- Repita na outra perna



# Alongamento da panturrilha

- Fique em pé atrás da cadeira apoiando-se com as duas mãos
- Dê um passo para trás com uma perna e aperte o calcanhar contra o solo
- Certifique-se que os dois pés estão direcionados para frente
- Sinta o alongamento na sua panturrilha
- Mantenha por 10-20 segundos
- Repita na outra perna



# Você terminou seus! exercícios por hoje.

Muito bem!

Tente fazer esses exercícios em casa pelo **menos mais duas vezes** esta 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:**

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

Skelton DA, Dinan S et al. Tailored group exercise reduces falls in community dwelling older frequent fallers; an RCT, Age and Ageing. 2005, Vol 34, p636-639.

Skelton DA, et al. Bone Mineral Density Improvements Following FaME in Frequently Falling Women Age 65 and Over: An RCT. Journal Aging and Physical Activity 2008; Vol 16: pS89-90.

### **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.**