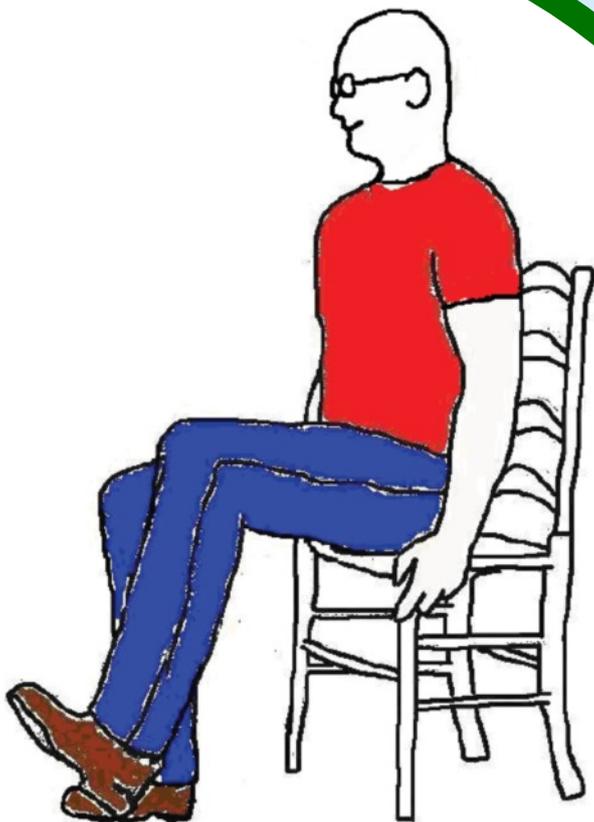


# EXERCÍCIOS COM CADEIRA

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 usará é robusta e estável. Vista roupas confortáveis e calçado adequado aos seus pés. Antes de começar, prepare um espaço e tenha a sua banda elástica e um copo de água junto de si (para depois).

Durante o exercício, se 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 se sinta muito mal e os seus sintomas não desapareçam mesmo após parar o exercício).

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

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

Respire normalmente durante todo o exercício e divirta-se.

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

**Se está a utilizar este folheto sem ter participado numa sessão de exercícios supervisionada, consulte o seu médico para saber se os exercícios são apropriados para si.**

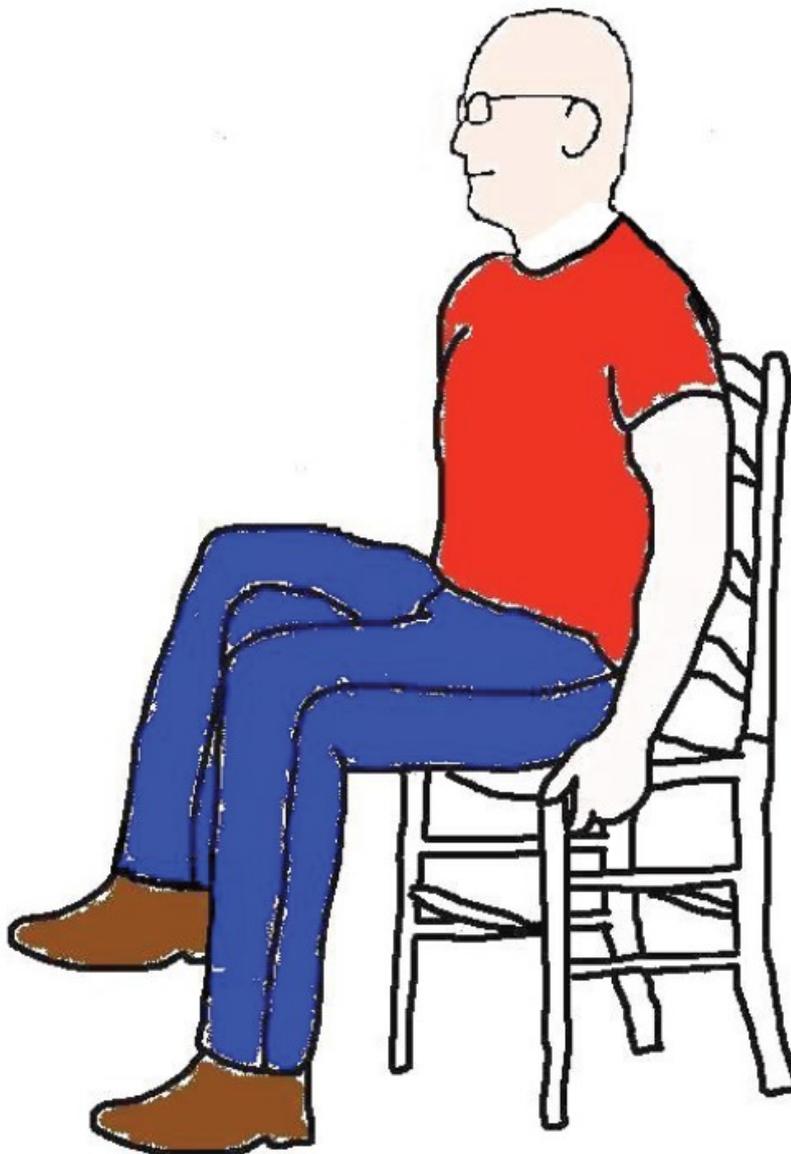
# Exercícios de aquecimento

Comece sempre por estes exercícios de aquecimento para preparar o seu corpo para os exercícios principais.

Complete **todos** os exercícios de aquecimento:

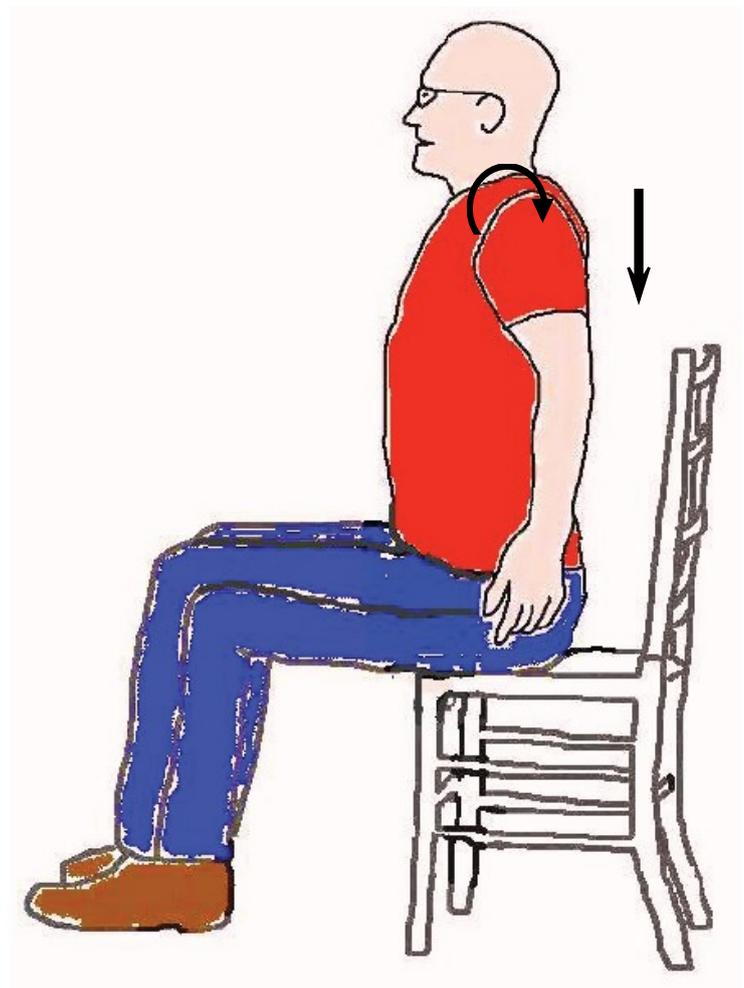
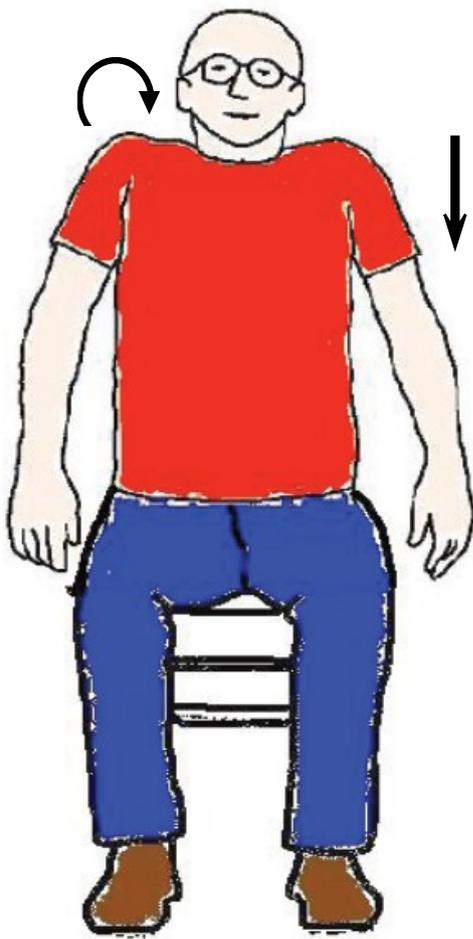
# Marcha

- Sente-se direito na borda da cadeira
- Segure-se aos lados da cadeira
- Levante as pernas alternadamente como se estivesse a marchar sem sair do lugar
- Mantenha um ritmo confortável para si
- Continue por 1-2 minutos



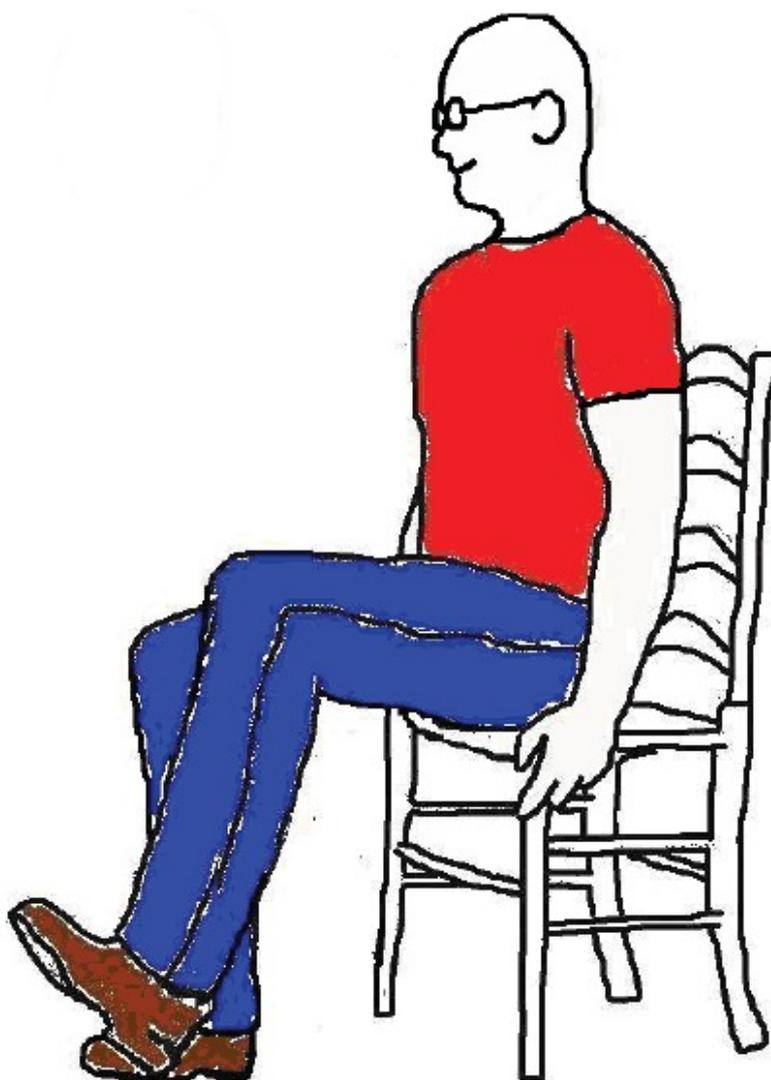
# Círculo com os ombros

- Sente-se ereto com os braços ao lado do corpo
- Levante os ombros até às orelhas, leve-os para trás e depois para baixo.
- Repita lentamente 4 vezes



# Relaxamento dos tornozelos

- Sente-se ereto na borda da cadeira
- Segure-se 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 4 vezes em cada perna



# Torção da coluna

- Sente-se muito direito com os pés separados à largura da anca
- Coloque a sua mão direita no seu joelho esquerdo e segure o encosto da cadeira com a sua mão esquerda
- Gire o seu tronco e a cabeça para a esquerda
- Repita na direção contrária
- Repita mais 3 vezes para cada lado



# Exercícios principais

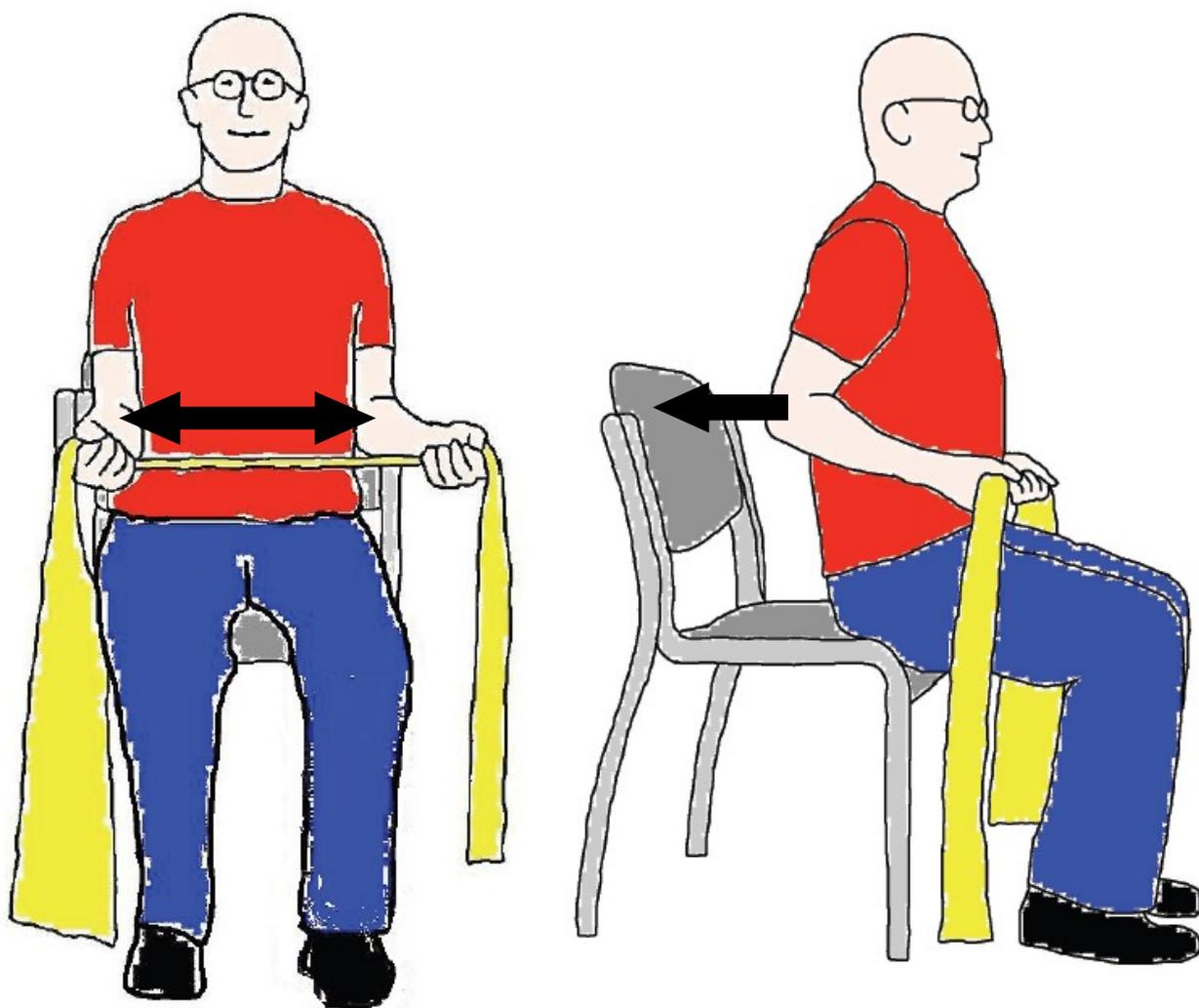
Há **8 exercícios** nesta secção.

Eles ajudarão a melhorar a força dos seus ossos e músculos.

Complete-os a **todos**.

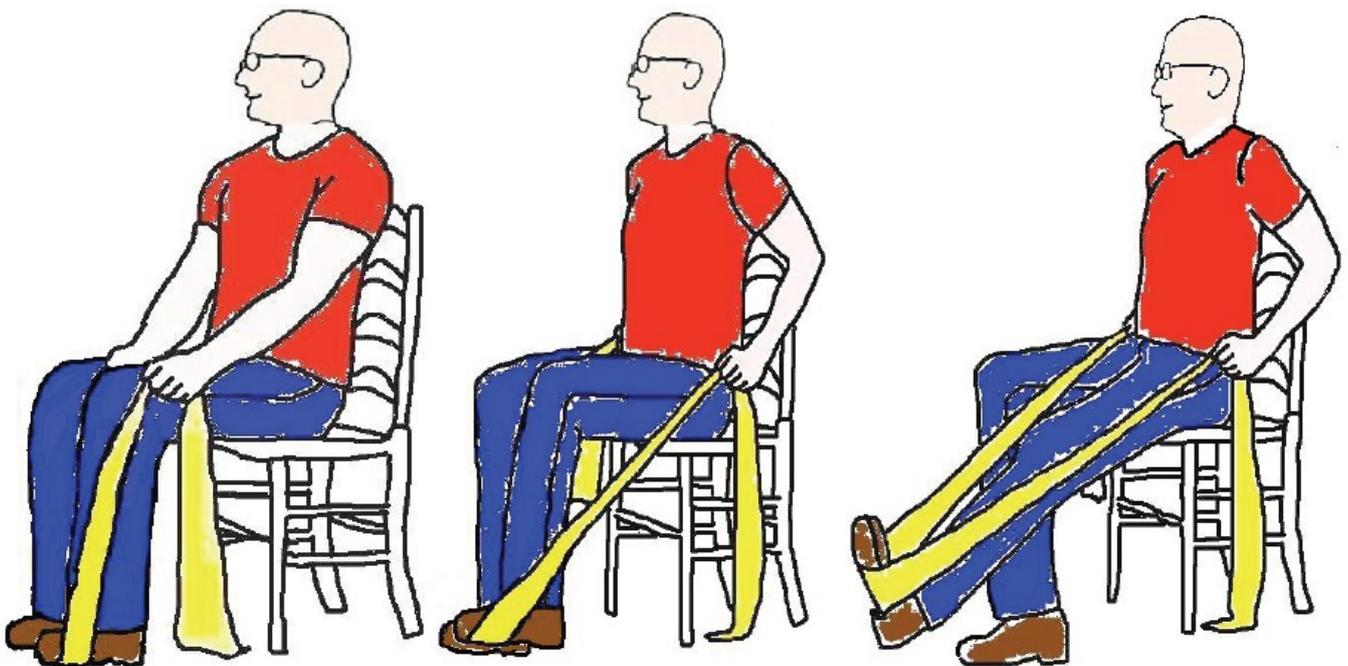
# Fortalecimento da coluna superior

- Segure a banda elástica com a palma das mãos voltadas para cima e com pulsos retos
- Afaste as mãos e leve a banda na direção da anca, juntando as escápulas
- Mantenha a posição contando lentamente até 5 enquanto respira normalmente
- Relaxe, repita mais 7 vezes



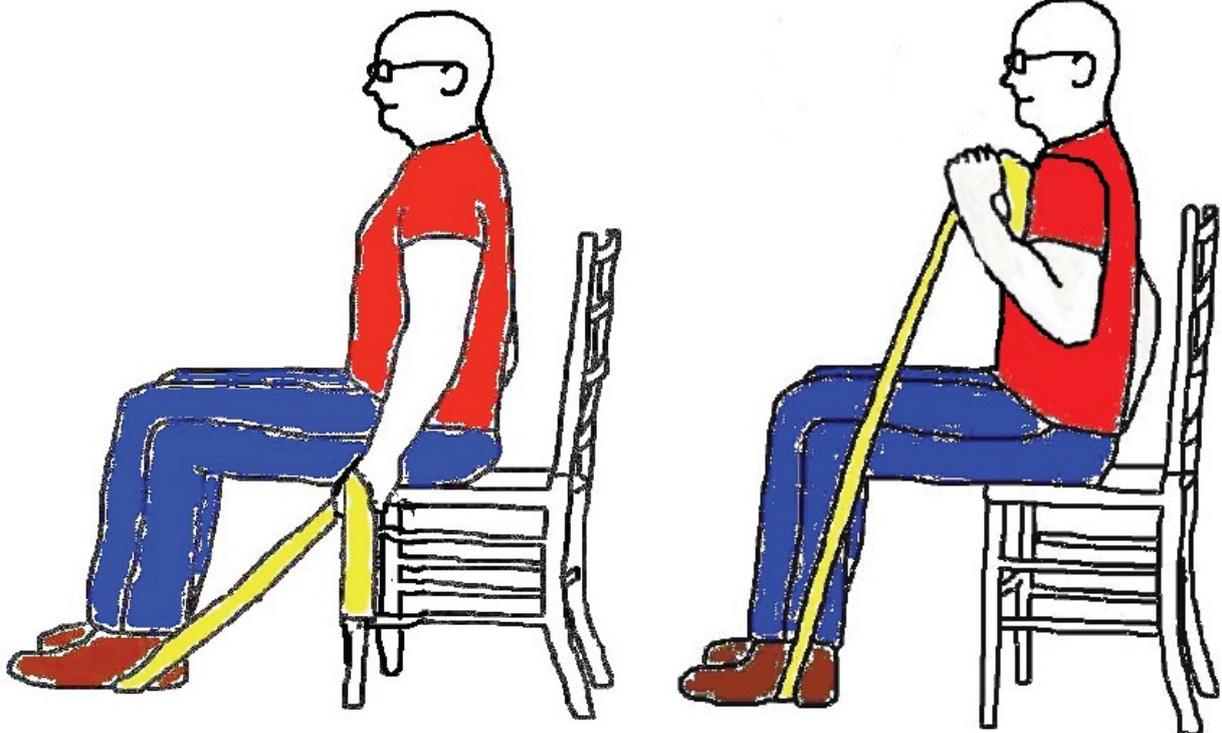
# Fortalecimento das coxas

- Sente-se direito na borda da cadeira
- Coloque a banda debaixo da ponta de um dos pés e segure-a com as duas mãos à altura do joelho (figura 1)
- Levante um pouco o seu pé e leve as suas mãos até à cintura (figura 2)
- Agora faça força com o seu calcanhar até que a sua perna esteja totalmente esticada e o seu calcanhar quase toque no chão (figura 3)
- Mantenha a posição contando lentamente até 5 depois retorne à posição inicial (figura 1)
- Repita 6-8 vezes em cada perna



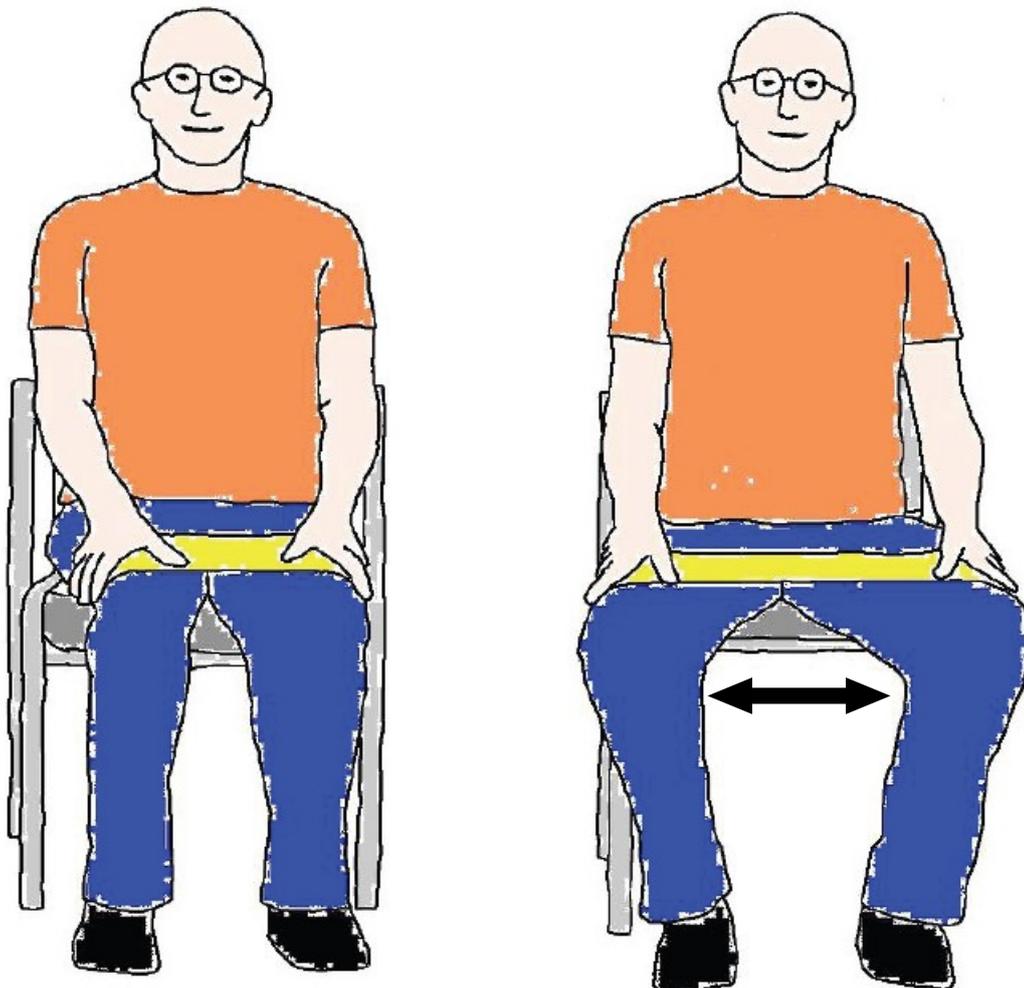
# Flexão de braço

- Sente-se direito na borda da cadeira
- Coloque uma extremidade da banda debaixo dos pés e segure a outra extremidade com uma mão ao nível do joelho (figura 1)
- Leve o seu punho lentamente em direção ao seu ombro mantendo o seu pulso reto e o seu cotovelo próximo ao corpo (figura 2)
- Desça lentamente
- Repita 6-8 vezes em cada braço



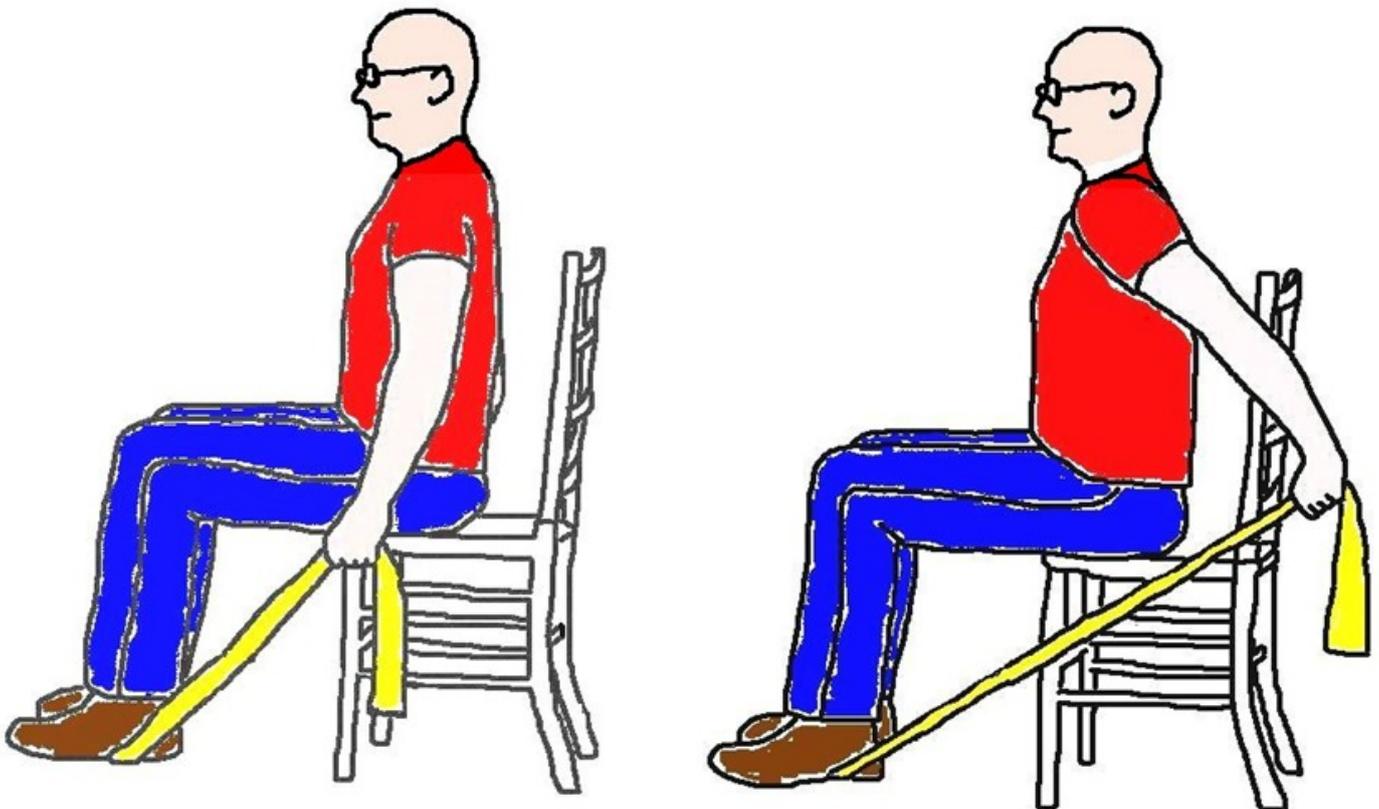
# Fortalecimento do lado externo das coxas

- Sente-se direito junto à borda da cadeira com os seus pés e joelhos unidos, enrole a faixa ao redor das suas pernas (mantendo a banda o mais plano possível)
- Posicione os seus pés e joelhos afastados à largura da cintura
- Empurre os joelhos para fora e mantenha esta posição contando até 5
- Relaxe, repita então por mais 7 vezes



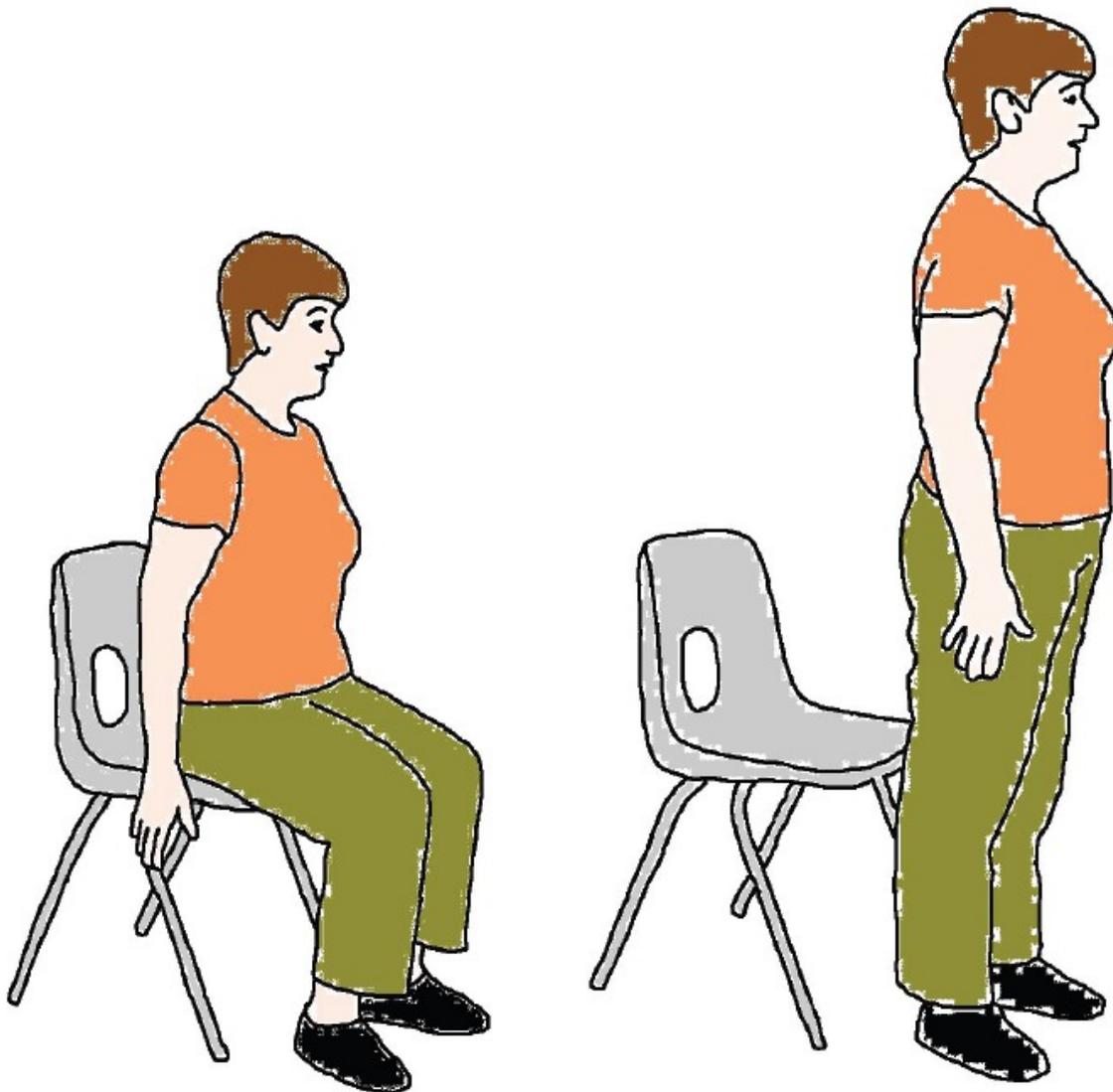
# Prensão para trás

- Sente-se direito na borda da cadeira
- Com a banda debaixo de ambos os pés segure-a com uma mão, com o braço solto na altura da cintura (figura 1)
- Agora puxe o seu braço para trás mantendo o seu tronco voltado para a frente (figura 2)
- Mantenha a posição contando lentamente até 5 e relaxe
- Repita 6-8 vezes com cada braço



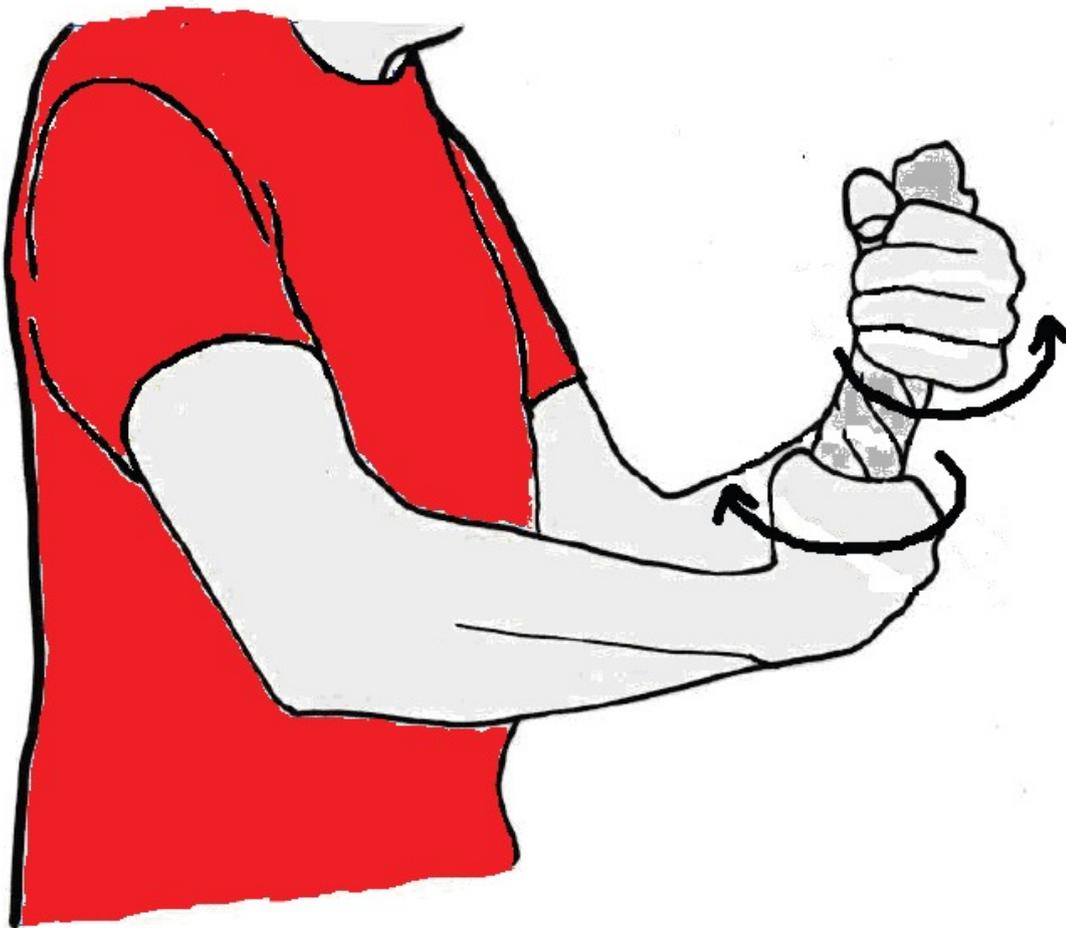
# Sentado para em pé

- Sente-se direito junto à borda da cadeira
- Coloque os seus pés ligeiramente para trás
- Incline-se para a frente com as costas retas
- Levante-se (usando as mãos na cadeira, caso necessário).
- Dê alguns passos para trás até as suas pernas tocarem na borda da cadeira e, então, sente-se lentamente
- Repita 4 a 8 vezes



# Fortalecimento do pulso

- Dobre ou enrole a sua banda em forma de tubo
- Sente-se direito e aperte firmemente a banda com as duas mãos, mantenha a posição contando até 5 e relaxe
- Torne o exercício mais difícil, apertando e depois torcendo a sua banda antes de manter a posição por 5 segundos
- Repita esse exercício 6-8 vezes



# Fortalecimento da região pélvica

## Exercício 1

Contraia os músculos ao região pélvica e tente levantá-los como se tentasse evitar a passagem de ar e de urina ao mesmo tempo

Evite

- Apertar as pernas juntas
- Contrair os músculos das nádegas
- Prender a respiração

Tente manter a contração por **10 segundos**. Descanse por 4 segundos, então repita. Faça esse exercício **10 vezes**.

## Exercício 2

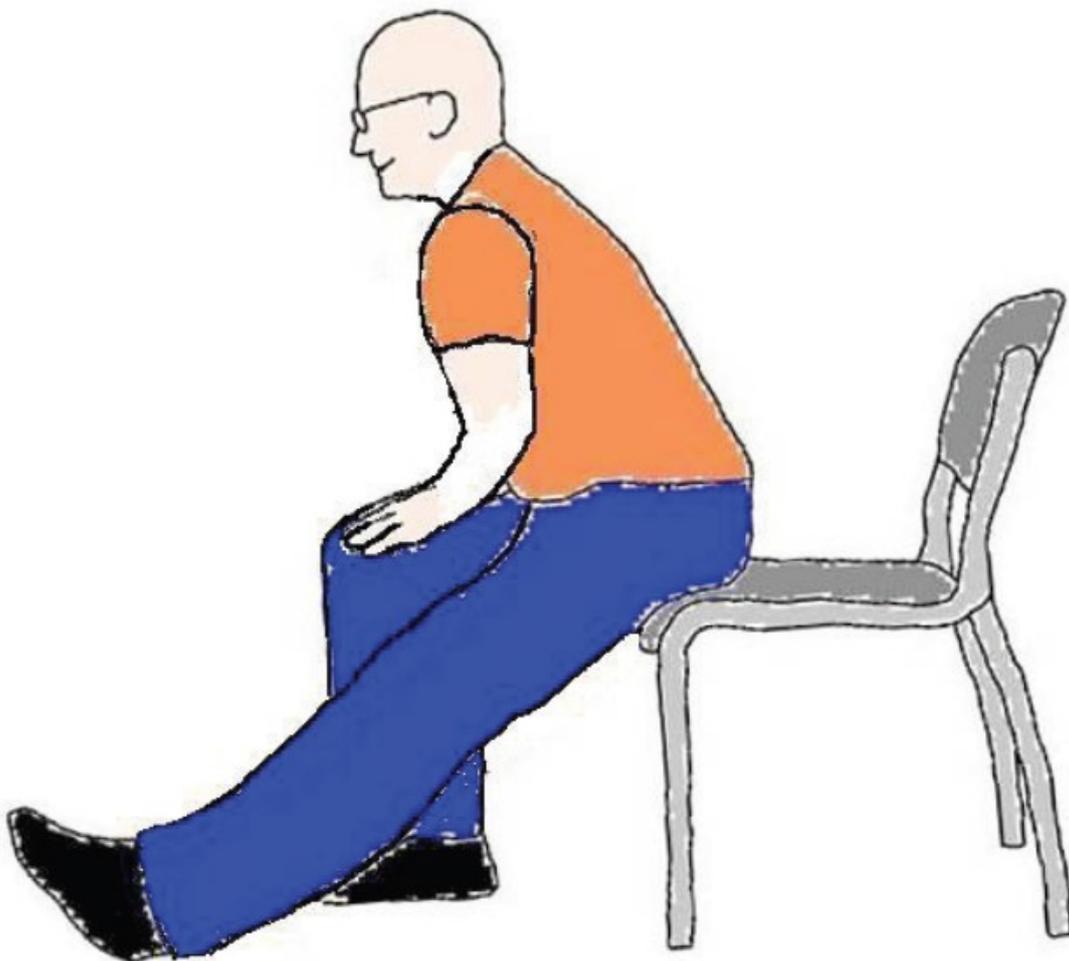
Realize **10 contrações rápidas** da região pélvica, elevando-a o mais rápido possível, segurando na posição por apenas 1 segundo, então relaxe.

# Finalizando a sessão

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

# Alongamento da parte posterior da coxa

- Certifique-se que está seguro sentado na borda da cadeira
- Alongue uma perna colocando o calcanhar no chão
- Coloque as duas mãos sobre a outra perna e sente-se direito
- Incline-se para frente com as costas retas até sentir o alongamento na parte posterior da sua coxa
- Mantenha por 10-20 segundos
- Repita na outra perna



# Alongamento dos peitorais

- Sente-se direito 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 sinta o alongamento na região dos peitorais
- Mantenha por 10-20 segundos



# Alongamento dos gémeos

- Sente-se na borda da cadeira e segure os lados
- Alongue uma perna colocando o calcanhar no chão
- Puxe os dedos dos pés para cima
- Sinta o alongamento no seu gémeo
- Mantenha por 10-20 segundos
- Repita para a outra perna



# Terminou seus exercícios por hoje

**Muito bem!**

Tente fazer estes exercícios em casa pelo menos **mais duas vez** esta semana.

Reserve um dia e uma hora para a segunda sessão agora.



## **Agradecimentos:**

### **Gostaríamos de reconhecer as seguintes fontes:**

Later Life Training Chair-based Exercise Manual, May 2009.

Skelton DA et al. The effects of resistance training on strength, power and selected functional abilities of women aged 75 and over. Journal of The American Geriatric Society, 1995, Vol 43, p1081-1087.

Skelton DA, McLaughlin A. Training functional ability in old age. Physiotherapy, 1996, Vol 82, p159-167.

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.

### **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 Prof. Dra. Ana Maria Teixeira (Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra) e pela Dra. Cidalina Abreu (Escola Superior de Enfermagem de Coimbra), 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.**