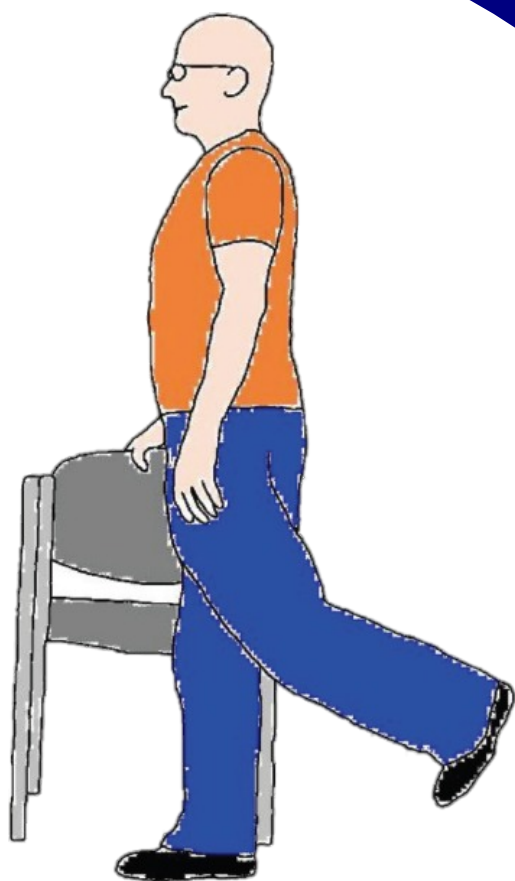


# ESTABILIDADE POSTURAL FORÇA E EQUILÍBRIO

PROGRAMA DOMICILIAR DE EXERCÍCIOS



**laterLife  
training.**

**Texto de Sheena Gawler**

Research Associate, Research Department of Primary Care  
and 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 vai usar 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 à mão (para depois).

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

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.

No entanto, 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 estes exercícios duas vezes por semana além dos seus exercícios de rotina.

**Se está a utilizar este folheto sem ter participado numa sessão de exercício 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.

São 4 exercícios de aquecimento.

Complete-os a **todos**:

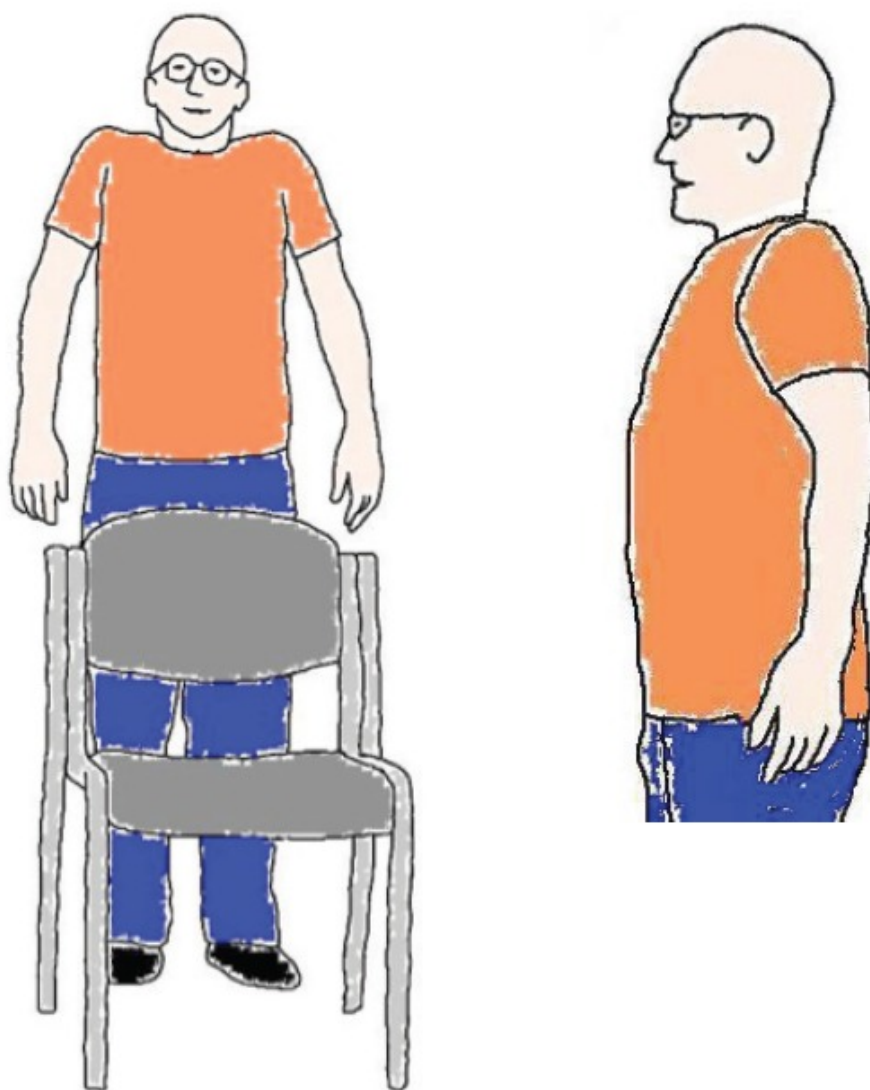
# Marcha

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



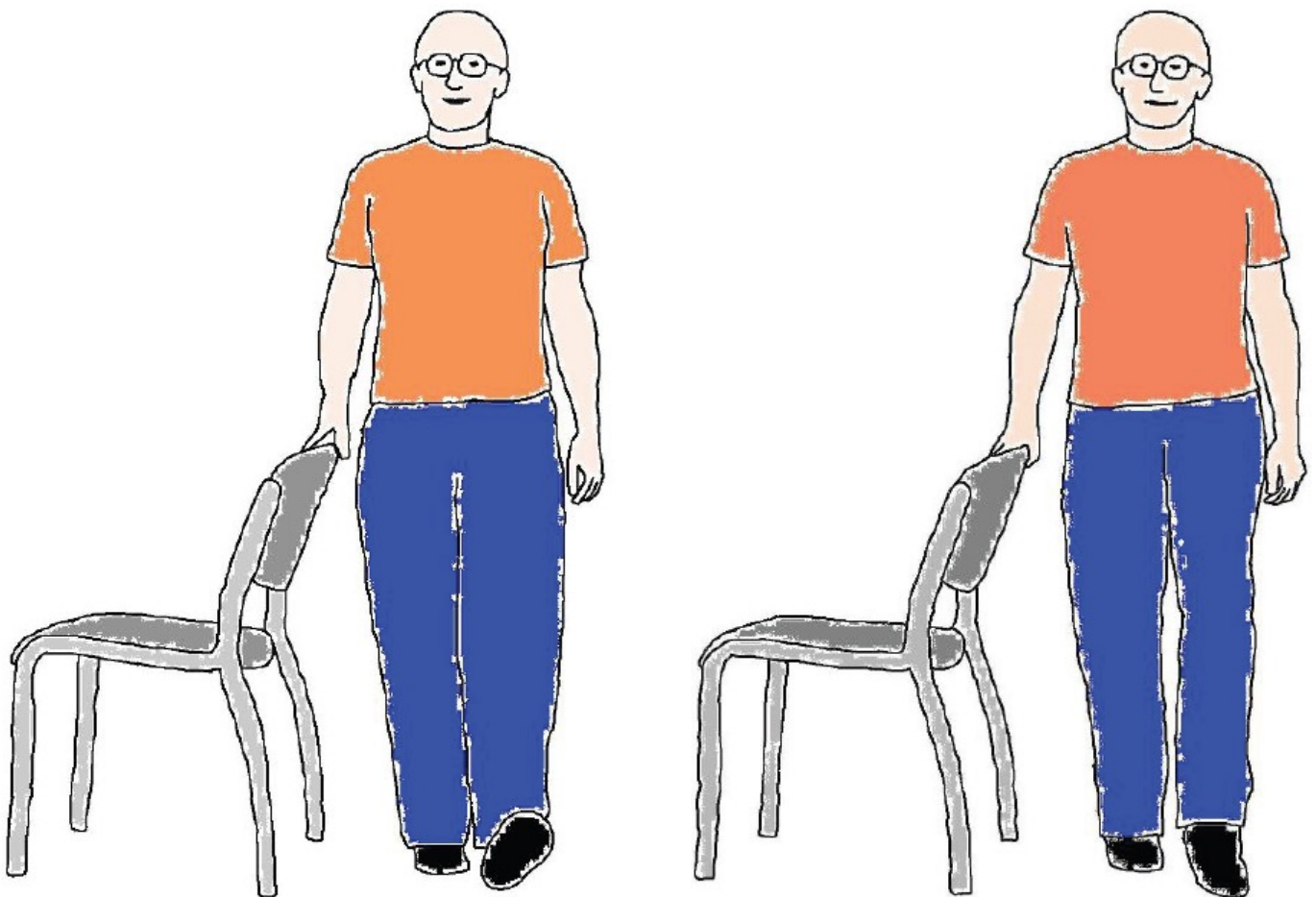
# Círculo com os ombros

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



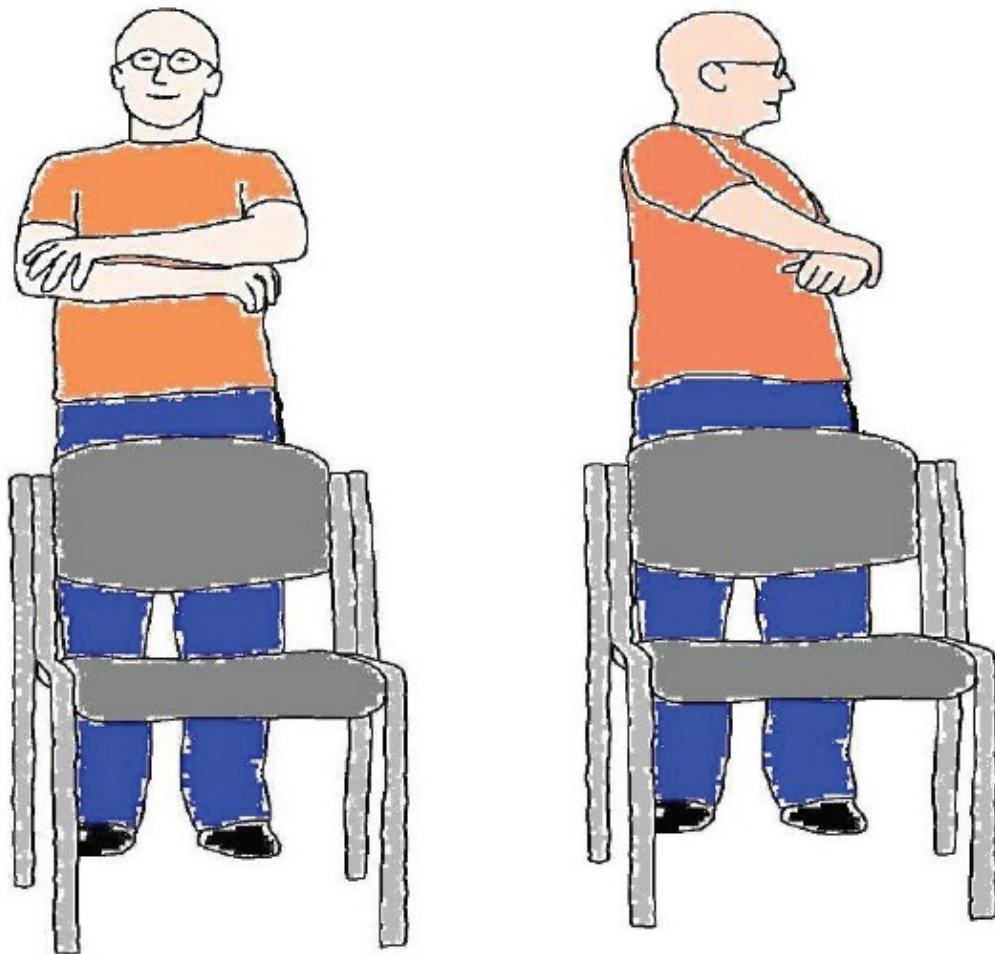
# Relaxamento de tornozelos

- Fique em pé ao lado (ou sentado direito na borda) da cadeira
- Assuma uma posição direita
- Apoie-se no encosto (ou nos 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 para cada perna



# Torção da coluna

- Fique em pé (ou sentado) muito direito com os pés separados à largura da cintura
- Dobre os seus braços sobre o tronco
- Gire o seu tronco e cabeça para a direita mantendo a cintura direcionada para a frente
- Repita na direção contrária
- Repita 5 vezes



# Exercícios principais

Há **10** exercícios nesta secção.

Complete-os a **todos**.

Planeie fazer estes exercícios duas vezes por semana, além dos seus exercícios diários e caminhadas.

**Os primeiros 6 exercícios ajudarão a melhorar o 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
- Baixe os calcanhares lentamente
- Repita 10 vezes



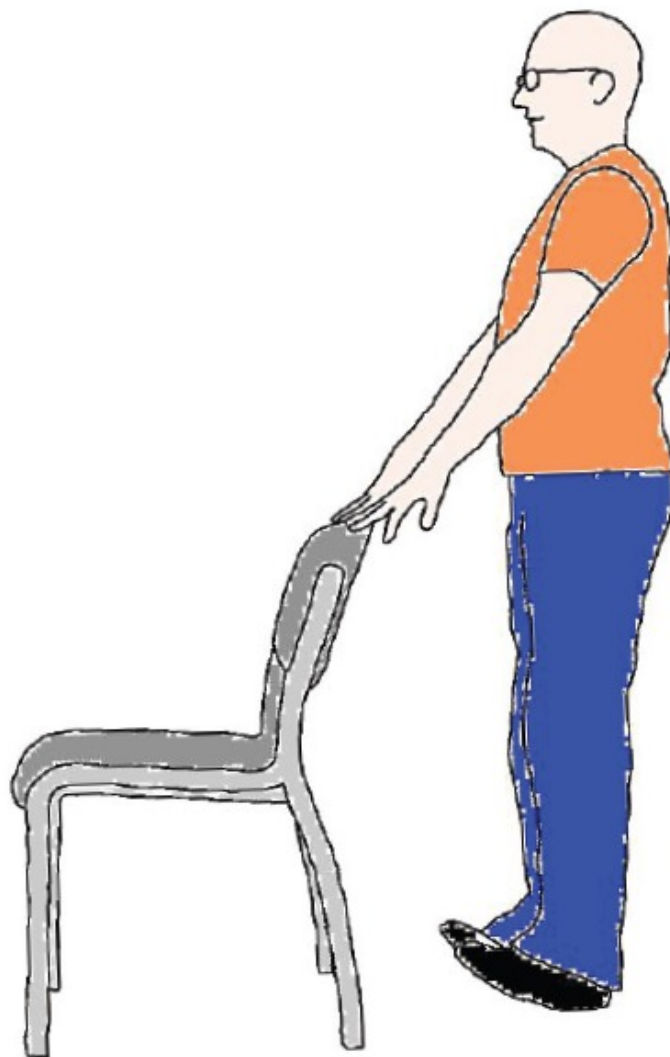
# Caminhar na ponta dos pés

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



# Elevação dos dedos dos pés

- Fique em pé segurando o 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
- Baixe os seus dedos lentamente
- Repita 10 vezes



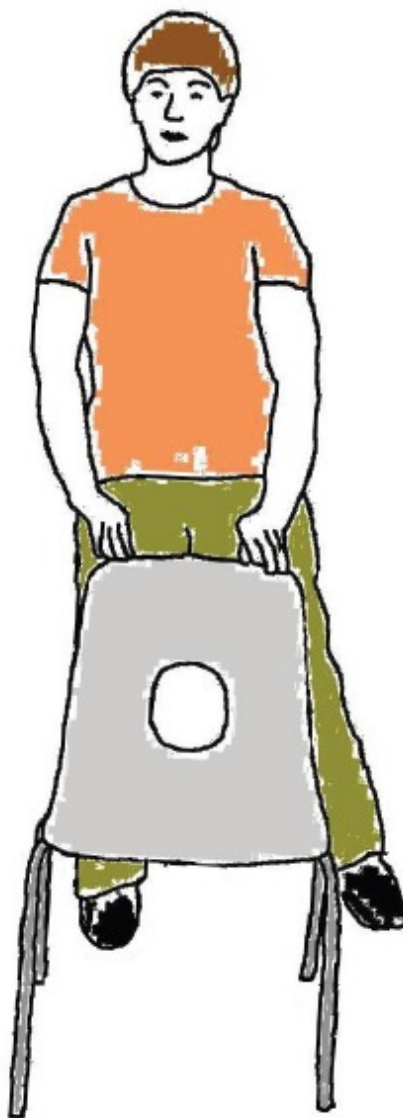
# Caminhar nos calcanhares

- 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 a frente
- Baixe os seus dedos lentamente
- Repita na outra direção



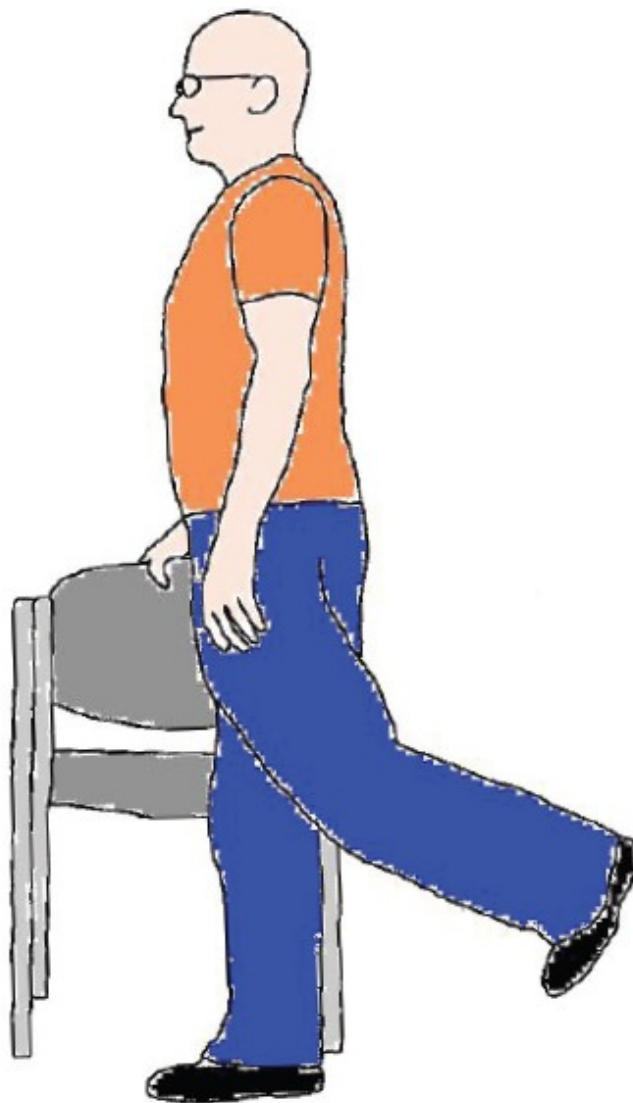
# Passos laterais

- Fique em pé em frente ao seu apoio
- Dê 1 passos laterais mantendo a cintura direcionada para a 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

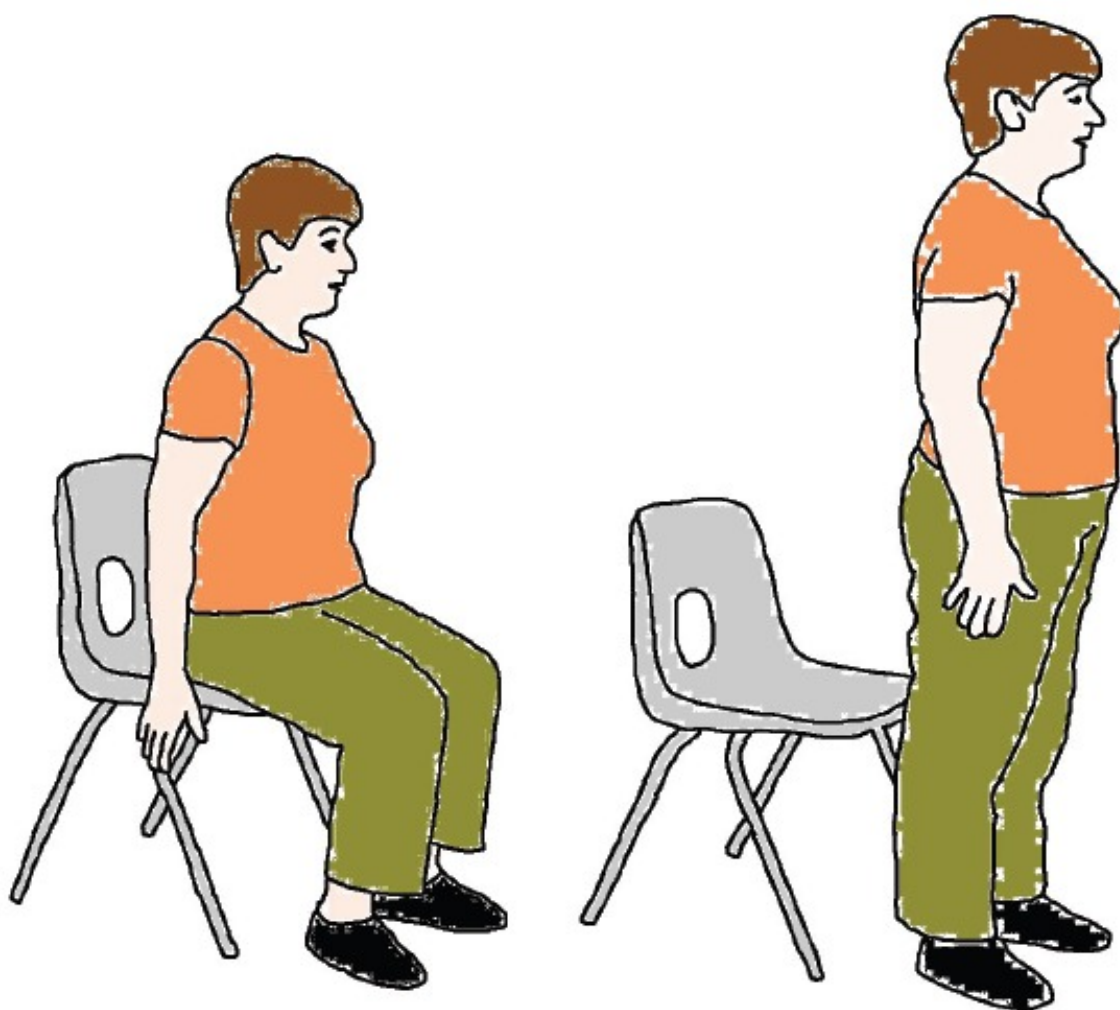


# Exercícios Principais

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

# Sentado para em pé

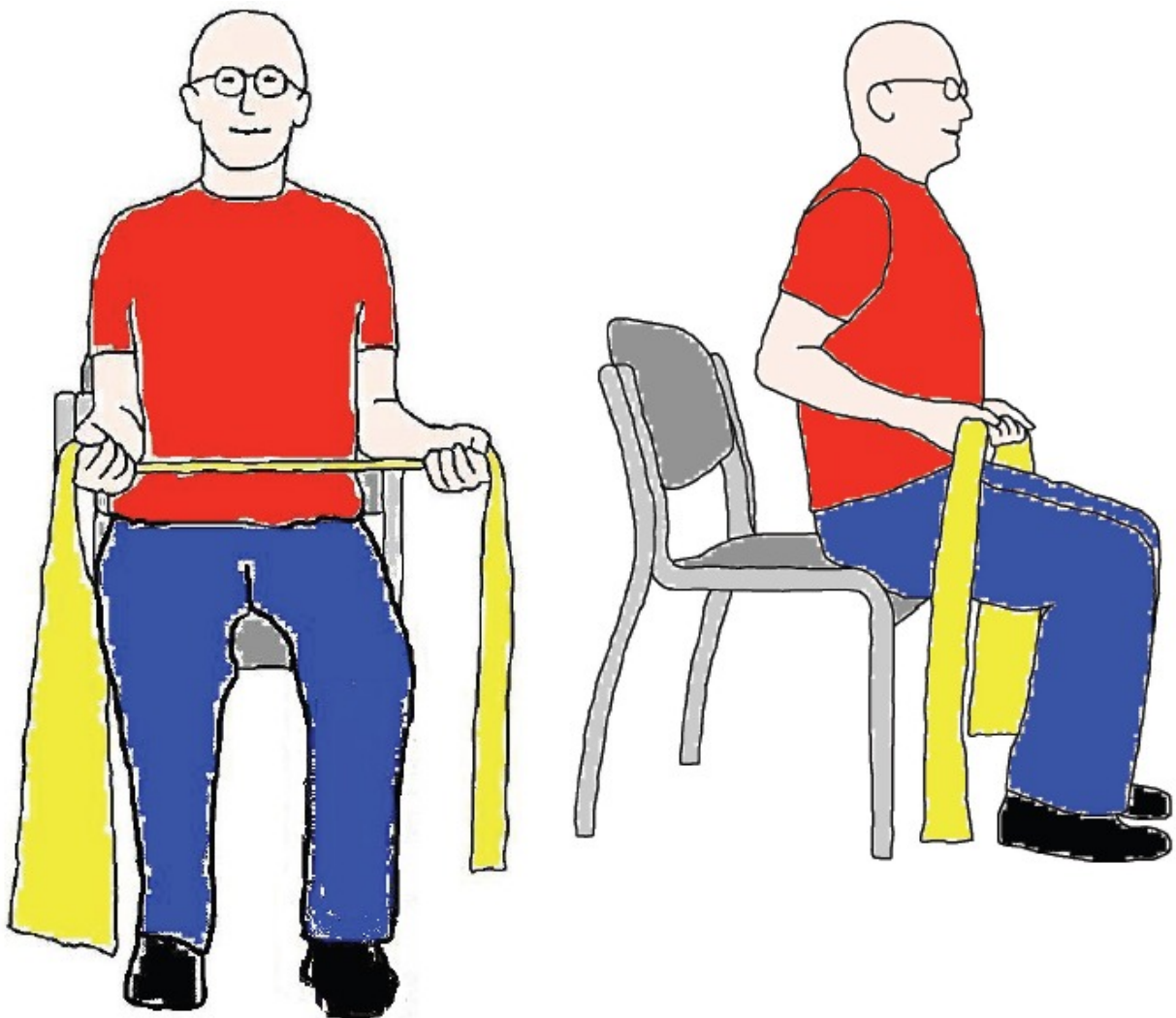
- Sente-se direito próximo da borda da cadeira.
- Coloque os seus pés ligeiramente para trás
- Incline-se ligeiramente para a frente
- Levante-se (apoiando as suas mãos na cadeira, caso necessário)
- Dê alguns passos para trás até as suas pernas tocarem a borda da cadeira e sente-se lentamente
- Repita 10 vezes





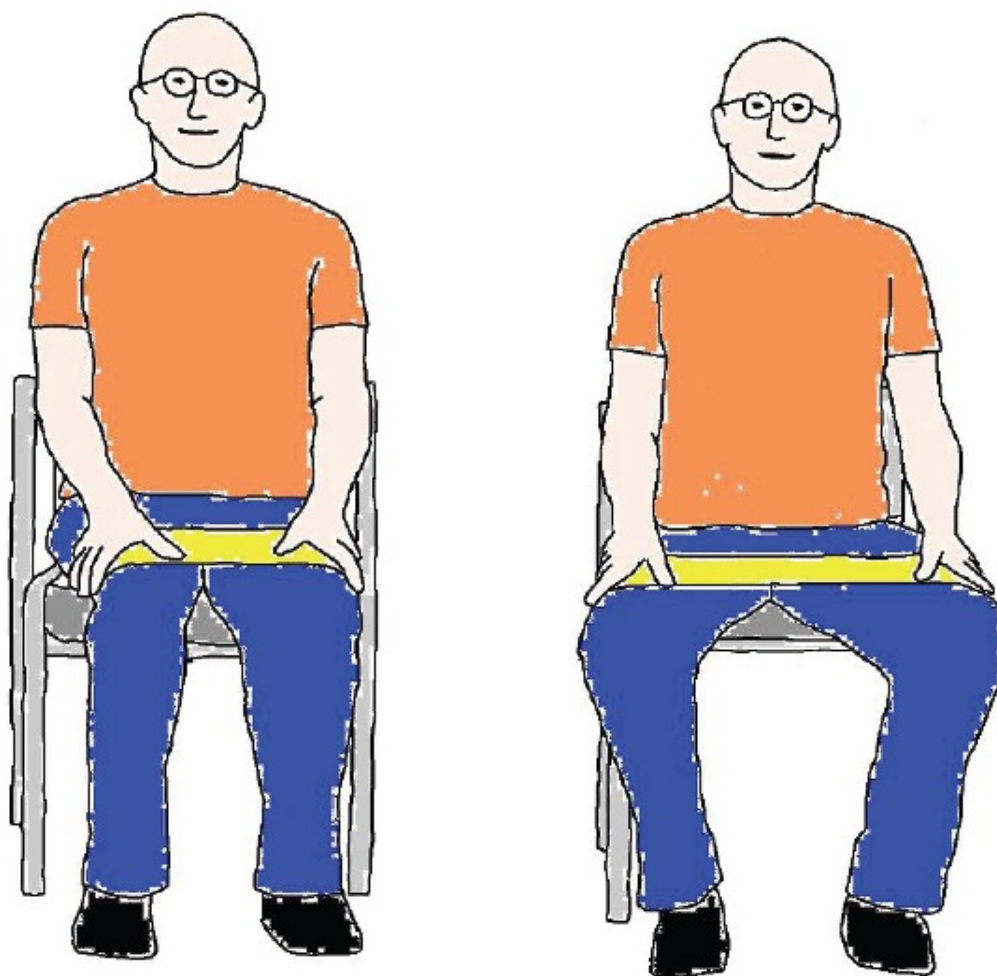
# Fortalecimento da coluna superior

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



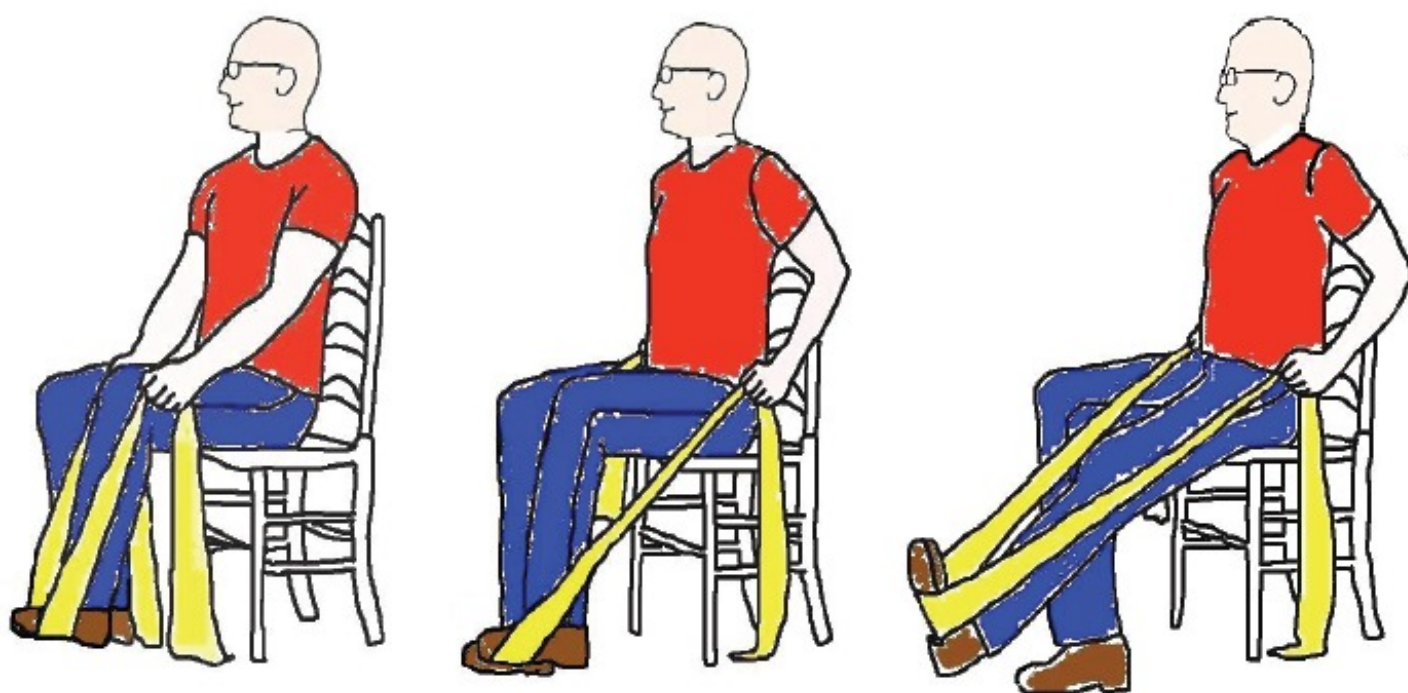
# Fortalecimento do lado externo das coxas

- Sente-se direito próximo da borda da cadeira, com os pés e joelhos unidos, e enrole a banda ao redor das suas pernas (mantendo-a o mais plana possível)
- Posicione os seus pés e joelhos afastados à largura da cintura
- Empurre os joelhos para fora, **mantendo os pés planos no chão**, e mantenha esta posição contando até 5
- Relaxe **lentamente**, e 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 na altura do joelho (figura 1)
- Levante um pouco o seu pé e leve as mãos até à cintura (figura 2)
- Agora faça força com o 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 para cada perna

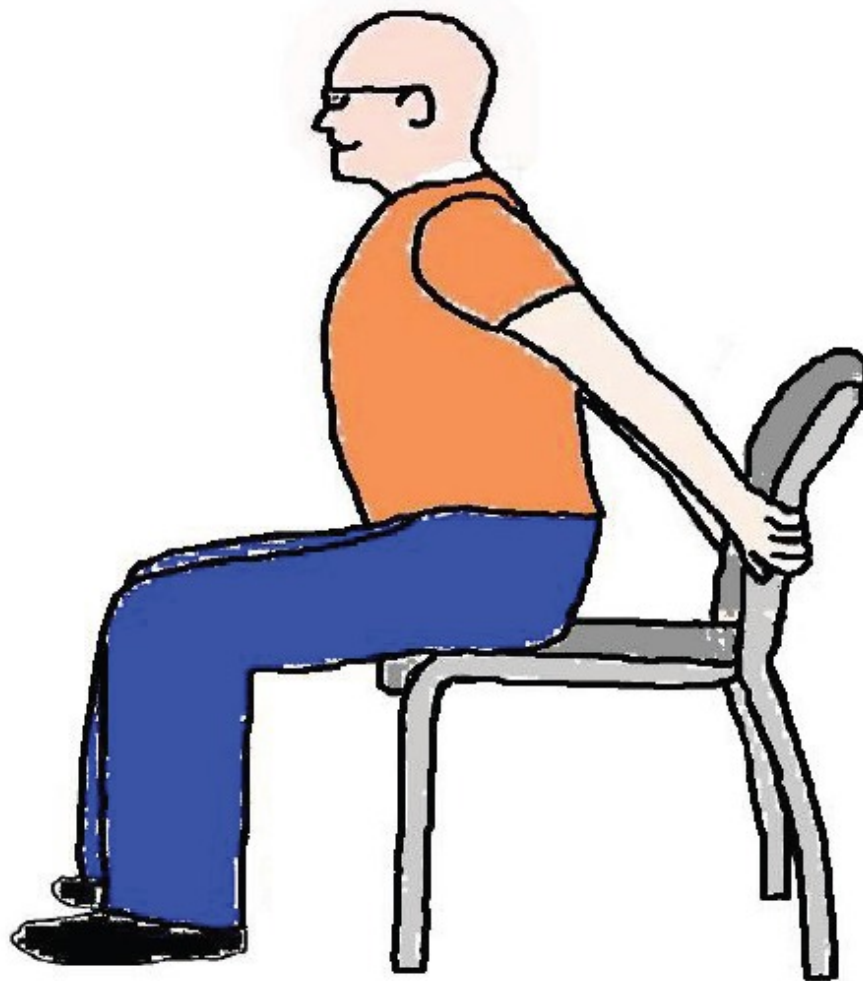


# Finalizando a sessão

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

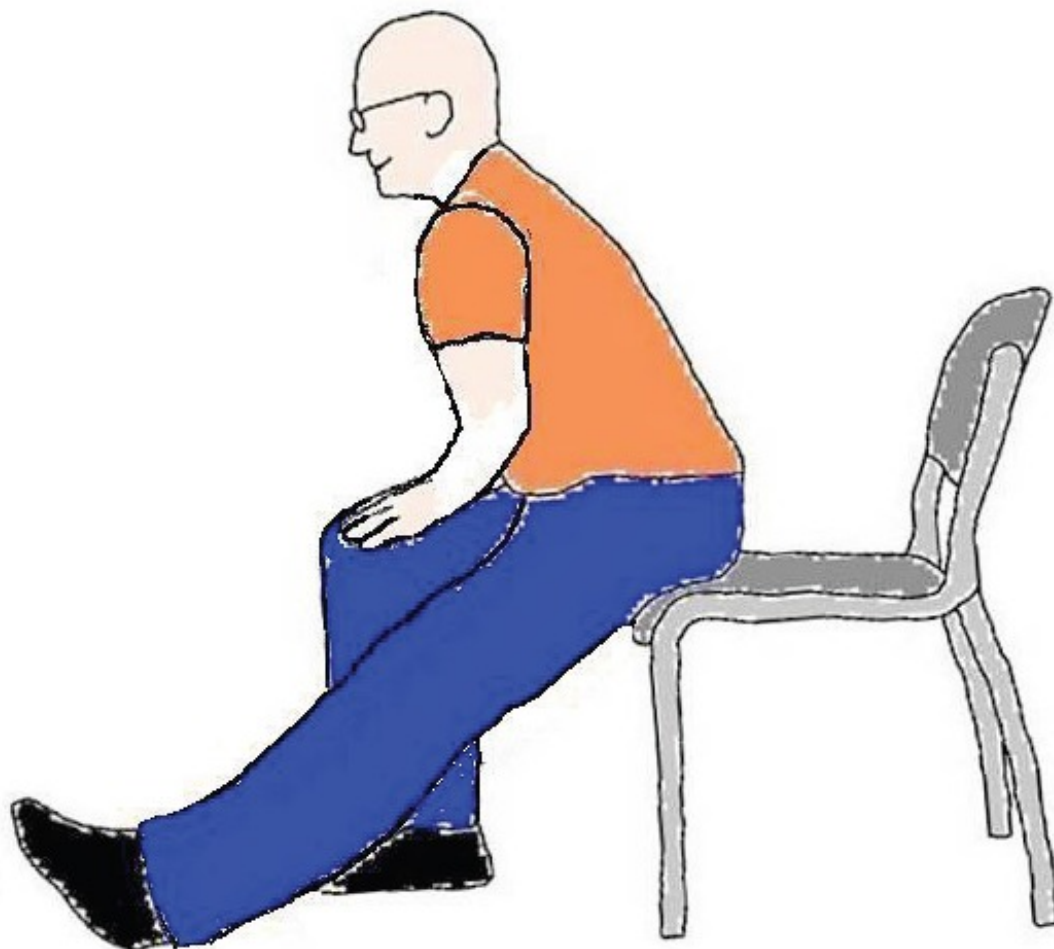
# Alongamento dos peitorais

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



# 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 a frente com as costas direitas até sentir o alongamento na parte posterior da coxa
- Mantenha por 10-20 segundos
- Repita na outra perna



# Alongamento da barriga da perna

- Fique em pé atrás da cadeira apoiando-se com as duas mãos
- Dê um passo para trás com uma perna e prima o calcanhar contra o chão
- Certifique-se que os dois pés estão direcionados para frente
- Sinta o alongamento nos gêmeos (barriga da perna)
- Mantenha por 10-20 segundos
- Repita na outra perna



# Terminou os 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 estas sessões agora.

## **Progressão do Equilíbrio**

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



# DIÁRIO DE EXERCÍCIOS

Manter um diário de exercícios pode ajudar. Isso ajuda-lo-á a lembrar-se de quando se exercitou pela última vez e é um sitio para anotar qualquer coisa que queira perguntar ao seu instrutor de exercícios.

<b>Data</b> (ex. 2 de Junho 2015)	<b>Comentários</b> (ex. Todos os exercícios foram realizados; não fez um exercício específico; sentiu que melhorou fazendo um exercício em particular; caminhou um pouco hoje).

## **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 pelas 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.**