



# PASSAPORTE DE EXERCÍCIO FÍSICO

## VIVIFRAIL

# A

Interreg  
POCTEFA



viviFrail



aptitude

UNIVERSITAT DE VALÈNCIA  
INSTITUT DE CIÈNCIES DEPORTIVES

Programa multicomponente de exercíciu físico  
para a prevención da fragilidade e do risco de quedas.  
© Mikel Izquierdo



PASSAPORTE DE  
EXERCÍCIO FÍSICO

VIVIFRAIL

A

# DADOS PESSOAIS

NOME

---

SOBRENOME

---

IDADE

---

ASSINATURA  
PARTICIPANTE

ASSINATURA  
PROFISSIONAL  
DE SAÚDE

# PROGRAMA DE EXERCÍCIO FÍSICO TIPO A

O programa de exercício físico tem uma duração de 12 semanas de segunda à sexta. No total você irá realizar 60 sessões de exercício físico.

Quando melhorar sua força muscular e possa levantar-se da cadeira com ajuda, poderá começar a caminhar. O circuito de exercícios será realizada 5 dias por semana.

A realização deste programa lhe permitirá melhorar:

Força    Equilíbrio    Flexibilidade    Resistência

Para isso dispõe de:

- Explicações de como realizar cada um dos exercícios a partir da página 7.
  - Um circuito de exercícios que pode separar do passaporte e botar onde seja fácil consultá-lo.
  - Um Diário de atividades para que possa fazer um acompanhamento do seu progresso na página 16.
- Nas sessões com “CIRCUITO” deverão ser realizados os exercícios do circuito.

# ANTES DE INICIAR OS EXERCÍCIOS

Leve em conta as seguintes recomendações:

- Utilize um espaço adequado que esteja bem iluminado e não tenha obstáculos que possam atrapalhar.
- Assegure-se de utilizar roupa confortável e calçado esportivo ou similar.
- O exercício de caminhar deve ser realizado com ajuda de uma pessoa ou com um andador.

Necessita o seguinte material:

- 1 bola de borracha ou anti-stress
- 2 garrafas de água com \_\_\_\_\_ml
- 1 caneleira de 500 gramas

# CUIDADO



## CONSULTE SEU MÉDICO

Fale com seu médico se não tiver certeza se deve fazer algum dos exercícios.

## PARE IMEDIATAMENTE

Se durante um exercício você sentir qualquer tipo de dor, ou notar dificuldade para respirar, enjoos ou palpitações, etc.

# EXERCÍCIOS

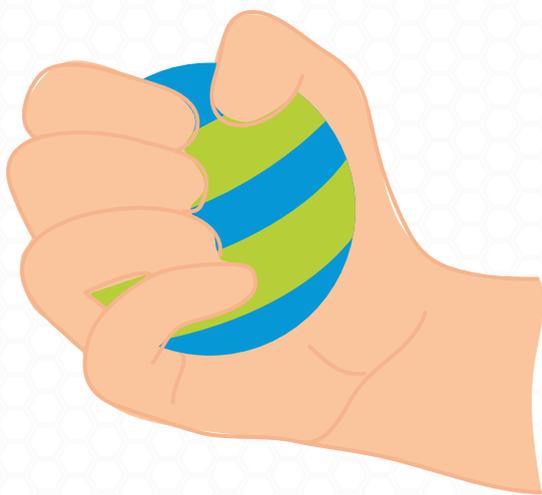


# CAMINHAR

Levante-se da cadeira com ajuda de outra pessoa ou de um andador. Começe andando no seu ritmo durante 5-10 segundos. Pare, descanse e reinicie de novo a caminhada. Repita esse procedimento 5 vezes mais.

Aumente o tempo até conseguir caminhar 1-2 minutos de maneira contínua.

Somente iniciará quando tenha melhorado sua força muscular.



## APERTAR UMA BOLA

Pegue uma bola de borracha ou anti-stress com a mão e aperte pouco a pouco tão forte como possa. Relaxe sua mão.

**Realize 3 séries de 12 repetições e descanse 1 minuto entre séries.**

Ao terminar as séries, descanse e repita com a outra mão.

# LEVANTAR UMA GARRAFA

Pegue duas garrafas plásticas com \_\_\_\_\_ ml de água.

Sente-se com os braços esticados ao lado do corpo, e pegue uma garrafa em cada mão. Dobre os cotovelos até o peito, aproximando as garrafas dos ombros.

**Faça 3 séries de 12 repetições e descanse 1 minuto entre séries.**

- Lembre-se que com a quantidade de água estabelecida, deve poder realizar outras 12 repetições, notando certo esforço ao realizar o exercício.
- Se notar que não pode realizar todas as séries, esvazie um pouco a garrafa. Se puder terminar as séries sem esforço, encha as garrafas com mais água ou utilize uma garrafa maior.
- Quando completar 6 semanas de atividade encha a garrafa com um pouco mais de água para aumentar a intensidade do treinamento.



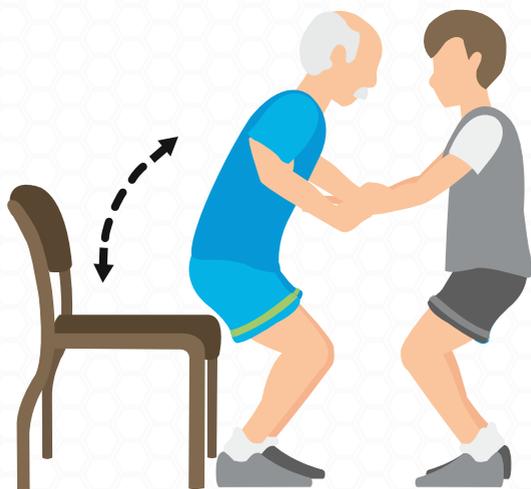


## EXTENSÃO DE JOELHO COM CANELEIRA

Sentado em uma cadeira, estenda horizontalmente uma perna procurando mantê-la o mais reta possível (como na imagem). Utilize uma caneleira de 500 gramas.

**Realize 3 séries de 12 repetições com cada perna e descanse 1 minuto entre séries.**

- Em caso de que com esse peso não possa realizar as 12 repetições, realize esse exercício sem a caneleira.



## LEVANTAR DA CADEIRA COM AJUDA

Sente-se em uma cadeira firme com a pessoa que lhe ajudará em frente de você com os braços estendidos.

Apoie bem os pés no solo e levante-se agarrando os braços da pessoa que lhe ajuda.

**Uma vez em pé, mantenha-se 1 segundo de pé e volte a sentar-se agarrando à pessoa que te ajuda.**

Realize 3 séries de 12 repetições e descanse 1 minuto entre as séries.



## CAMINHAR COM OS PÉS EM LINHA

Fique de pé, perto de uma mesa, parede ou de um familiar seu. Coloque o calcanhar de um pé em contato com a ponta do outro pé. Se trata de fazer pequenos passos em linha reta, colocando o calcanhar do pé que adiantamos logo adiante da ponta do outro pé.

**Realize 3 séries de 15 passos, descansando 30 segundos entre séries.**



## ALONGAMENTO DE BRAÇOS

Pode sentar-se ou ficar em pé para realizar este exercício.

Alongue os braços até em cima com as mãos entrelaçadas, como se quisesse tocar o teto. Mantém a posição durante 10-12 segundos.

Depois faça uma pausa e relaxe os braços durante 5 segundos.

**Faça 3 séries de 3 repetições. e descanse entre séries 30 segundos.**

# DIÁRIO DE ATIVIDADES

Para preencher o diário de atividades, você deverá marcar com um X as sessões “CIRCUITO” que você faz.

Ao terminar as sessões de uma mesma semana, dispõe de uma avaliação de esforço que lhe permitirá indicar como você se sentiu durante a realização dos exercícios. O sistema de avaliação está baseado em três estados detalhados abaixo (ver página 20):

-  O exercício foi muito fácil (muito fraco)
-  O exercício foi um pouco difícil (forte)
-  O exercício foi um muito difícil (muito forte)

# DIÁRIO DE ATIVIDADES

## SEMANA 1



## SEMANA 2



## SEMANA 3



## SEMANA 4



Compartilhe seus ganhos em  
redes sociais ou com familiares  
com #VIVIFRAIL

# DIÁRIO DE ATIVIDADES

## SEMANA 5



## SEMANA 6



## SEMANA 7



## SEMANA 8



Compartilhe seus ganhos em  
redes sociais ou com familiares  
com #VIVIFRAIL

# DIÁRIO DE ATIVIDADES

## SEMANA 9



## SEMANA 10



## SEMANA 11



## SEMANA 12



Compartilhe seus ganhos em  
redes sociais ou com familiares  
com #VIVIFRAIL

# AVALIAÇÃO DE ESFORÇO

Como se sentiu em cada semana durante a realização das atividades?

- |           |                       |                       |                       |
|-----------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| SEMANA 1  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| SEMANA 2  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| SEMANA 3  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| SEMANA 4  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| SEMANA 5  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| SEMANA 6  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| SEMANA 7  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| SEMANA 8  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| SEMANA 9  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| SEMANA 10 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| SEMANA 11 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| SEMANA 12 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |



Compartilhe seus ganhos em  
redes sociais ou com familiares  
com #VIVIFRAIL

# RECOMENDAÇÕES PARA UMA VIDA SAUDÁVEL

## **Praticar exercício**

Seu objetivo deve ser praticar exercício físico ao menos 5 dias da semana e 30 minutos por dia. Se você pode realizar com um amigo, muito melhor.

A prática regular de exercício físico lhe fará sentir-se ativo e motivado. Além disso, você notará uma melhora na sua capacidade funcional e sua cabeça melhor e mais ativa.

## **Alimentação**

Para melhorar a força dos seus músculos e ossos, lembre-se de comer alimentos ricos em proteínas (carne, peixe, leite e ovos)

## **Bem estar psicológico**

Além de manter-se ativo fisicamente, lhe recomendamos que cultives suas relações sociais e realize atividades que melhorem sua memória como ler o jornal, jogar cartas, xadrez ou fazer palavras-cruzadas.

# VERIFICAÇÃO DO PROGRAMA COMPLETO



PASSAPORTE DE  
EXERCÍCIO FÍSICO

VIVIFRAIL A

---

ASSINATURA DO  
PROFISSIONAL DE  
SAÚDE

# MAIS VIVIFRAIL

Se deseja, dispõe de mais informação e novas ferramentas em:

**<http://vivifrail.com/es/documentacion>**

Também colocamos a sua disposição um aplicativo para realizar o Teste Vivifrail e seguir o programa de exercícios correspondente a seu grau de fragilidade e risco de quedas.

Para descarregar o aplicativo somente tem que procurara *Vivifrail App* no Google Play ou na Apple Store e instalar em seu dispositivo Android ou iPhone.



# PASSAPORTE DE EXERCÍCIO FÍSICO

## VIVIFRAIL

# A

**Interreg**  
POCTEFA



**viviFrail**



**aptitude**



O projeto foi financiado 65% pelo Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional (FEDER) através do Programa Interreg V-A España-Francia-Andorra (POCTEFA 2014-2020). O objetivo do POCTEFA é reforçar a integração económica e social da zona de atividades económicas, sociais e do meio-ambiente transfronteiriças através de estratégias conjuntas a favor do desenvolvimento territorial sustentável.

Programa multicomponente de exercício físico para a prevenção da fragilidade e do risco de quedas. © Mikel Izquierdo

