



PASSAPORTE DE EXERCÍCIO FÍSICO

VIVIFRAIL

A

Interreg
POCTEFA



viviFrail



aptitude

UNIVERSITAT DE VALÈNCIA
INSTITUT D'INVESTIGACIÓ EN CIÈNCIES DE LA SALUT

Programa multicomponente de exercício físico
para a prevenção 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

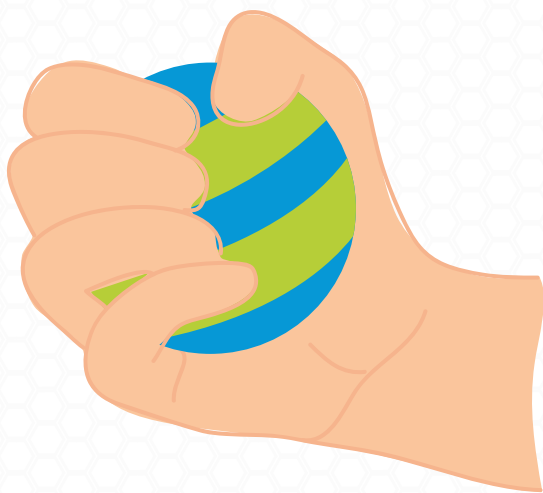


CAMINHAR

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.

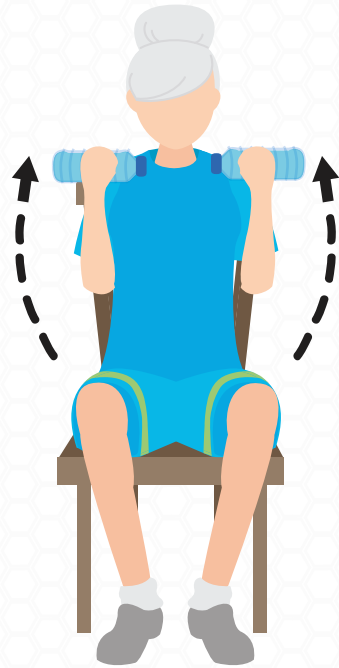
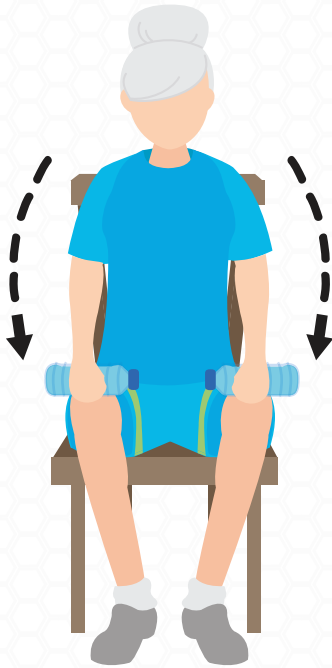
LEVANTAR UMA GARRAFA

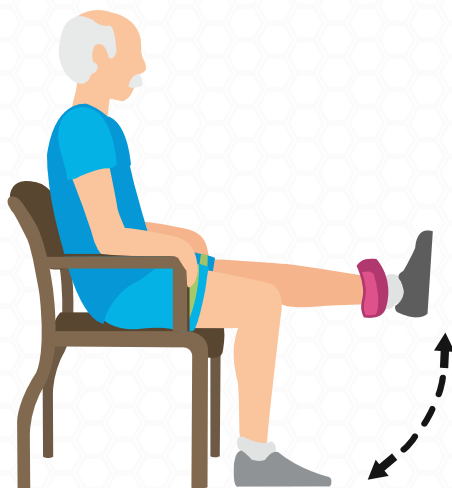
Pegue duas garrafas plásticas com _____ ml de água.

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.



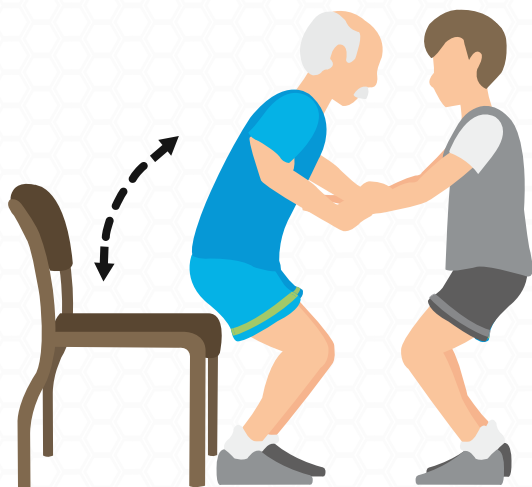


EXTENSÃO DE JOELHO COM CANELEIRA

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 |  |  |  |
| SEMANA 2 |  |  |  |
| SEMANA 3 |  |  |  |
| SEMANA 4 |  |  |  |
| SEMANA 5 |  |  |  |
| SEMANA 6 |  |  |  |
| SEMANA 7 |  |  |  |
| SEMANA 8 |  |  |  |
| SEMANA 9 |  |  |  |
| SEMANA 10 |  |  |  |
| SEMANA 11 |  |  |  |
| SEMANA 12 |  |  |  |



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

