



PASSAPORTE DE EXERCÍCIO FÍSICO

VIVIFRAIL

B

Interreg
POCTEFA



viviFrail



aptitude

UNIVERSITAT DE VALÈNCIA
INSTITUT D'INVESTIGACIÓ EN CIÈNCIES DEPORTIVES

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



PASSAPORTE DE
EXERCÍCIO FÍSICO

VIVIFRAIL

B

DADOS PESSOAIS

NOME

SOBRENOME

IDADE

ASSINATURA
PARTICIPANTE

ASSINATURA
PROFISSIONAL
DE SAÚDE

PROGRAMA DE EXERCÍCIO FÍSICO TIPO B

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.

Deverá realizar o circuito completo 3 dias não consecutivos e o resto dos dias somente deverá caminhar.

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 descolar do passaporte e botar onde seja fácil consultá-lo.
- Um Diário de atividades para que possa fazer um acompanhamento do seu progresso na página 19. As sessões “ANDAR” correspondem às sessões que você só deve caminhar. As sessões “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.

Necessita o seguinte material:

- 1 bola de borracha ou anti-stress
- 2 garrafas de água com _____ml

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

Caminhe olhando para frente, não para o solo. Primeiro apoia o calcanhar e depois os dedos.

Mantém os ombros relaxados e os braços balançando levemente.

Caminhe 5 séries de 2-5 minutos descansando 1 minuto entre séries.

Termine as séries caminhando lentamente durante 2 minutos para relaxar-se.

- Caminhe em um ritmo que possa manter uma conversa de maneira contínua mas que te custe um pouco de esforço.
- A partir da semana 7 caminhe 3 séries de 8 minutos.



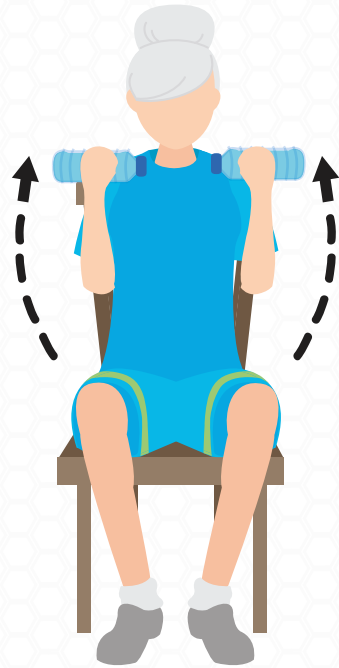
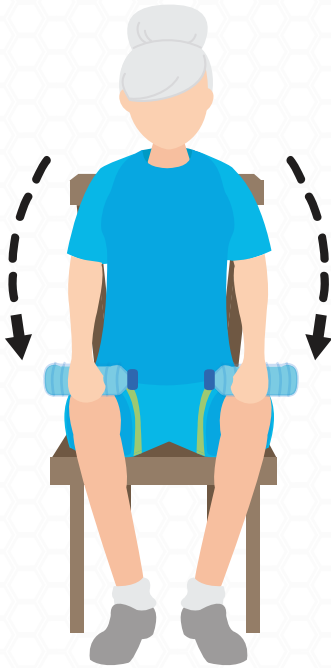
LEVANTAR UMA GARRAFA

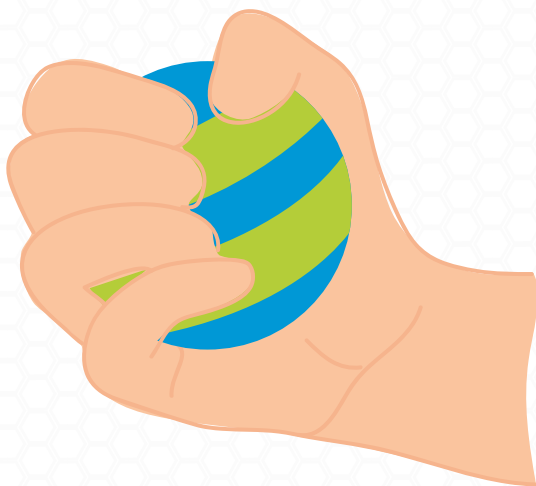
Pegue duas garrafas plásticas cheias com ____ ml de água.

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 la intensidade do treinamento.



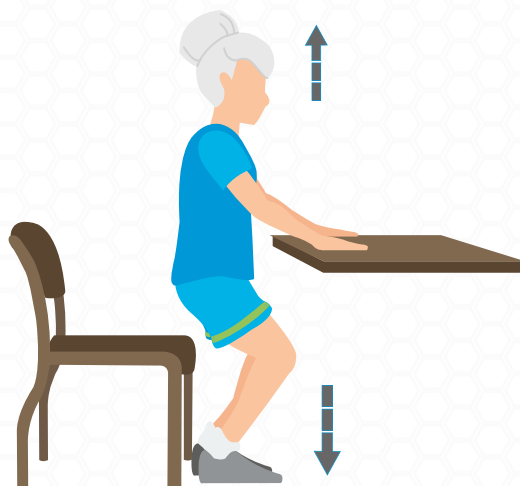


APERTAR UMA BOLA

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.



FAZER COMO QUE SE SENTASSE

Posicione-se em pé em frente de uma mesa. Comece a agachar-se flexionando os quadris e joelhos como se fosse sentar-se; logo volte a posição inicial.

Coloca uma cadeira atrás de você para ter maior segurança.

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

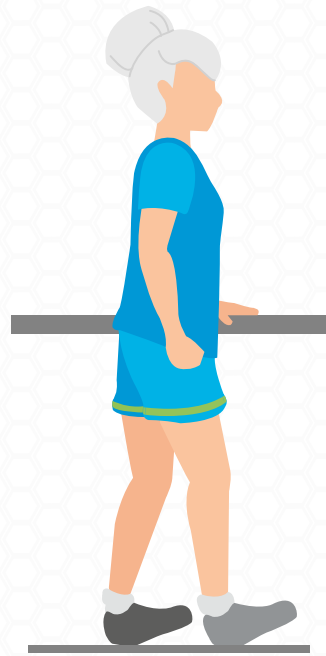
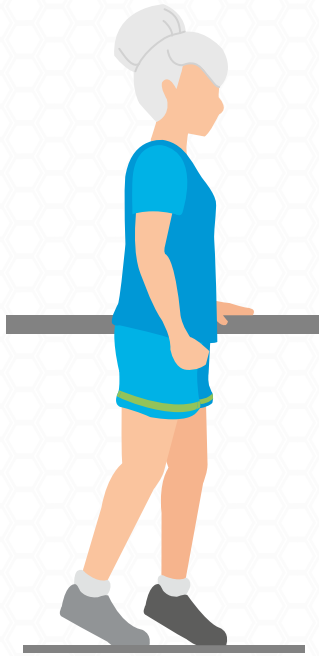
CAMINHAR DE PONTAS E COM CALCANHARES

Posicione-se de pé apoiado ao lado de uma mesa ou corrimão. Caminhe 7 passos de “pontas”, apoiando seu peso somente nas pontas dos pés .

Faça uma pausa e caminhe 7 passos mais, mas agora se apoiando unicamente nos calcanhares.

Realize 3 séries de 14 passos, descansando 1 minuto entre séries.

- Modifique a posição dos braços, por exemplo, cruzando os braços sobre o peito, ou alongados em forma de cruz.
- Fecha os olhos, mas só se estiver alguém junto a você.



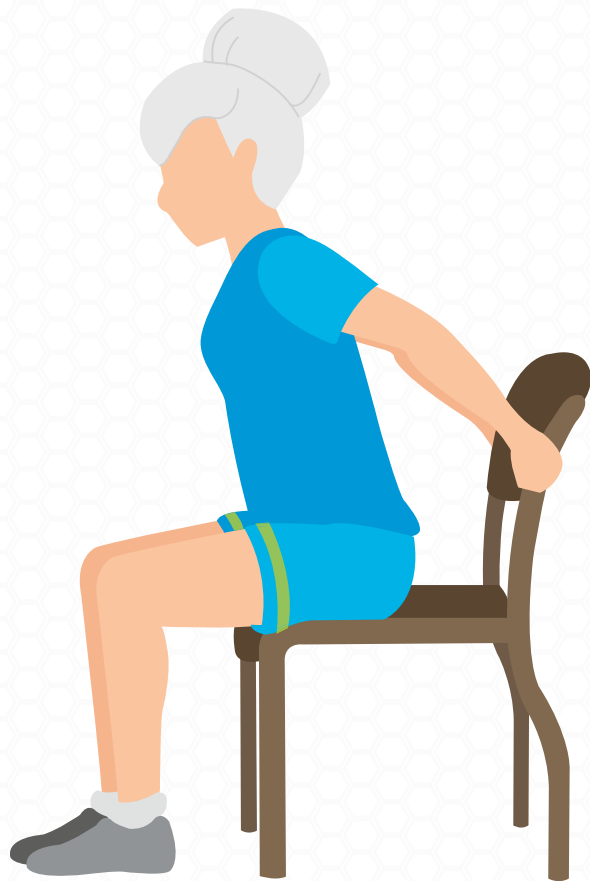
ALONGAMENTO DE BRAÇOS COM CADEIRA

Sente-se em uma cadeira, separando-se do encosto e com os braços relaxados ao lado do corpo. Em seguida mova os braços para trás tentando agarrar o encosto (como na imagem).

A partir dessa posição, adiante o peito até provocar certa tensão na musculatura dos braços. Mantenha-se assim durante 10 segundos.

Depois relaxe o alongamento durante 5 segundos sem retirar as mãos do encosto.

Realize 3 séries de 3 repetições 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” e as sessões “ANDAR” 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 23):

-  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 B

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

B



PASSAPORTE DE EXERCÍCIO FÍSICO

VIVIFRAIL

B

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