



PASSAPORTE DE EXERCÍCIO FÍSICO

VIVIFRAIL

D

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

D

DADOS PESSOAIS

NOME

SOBRENOME

IDADE

ASSINATURA
PARTICIPANTE

ASSINATURA
PROFISSIONAL
DE SAÚDE

PROGRAMA DE EXERCÍCIO FÍSICO TIPO D

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

Deverá realizar o circuito completo 3 dias não consecutivos e no resto dos dias somente 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 colocar onde seja fácil consultá-lo.
- Um Diário de atividades para que possa fazer um seguimento do seu progresso na página 20. As sessões “ANDAR” correspondem com as sessões que deve caminhar. As sessões com “CIRCUITO” devem ser realizadas.

ANTES DE COMEÇAR COM OS EXERCÍCIOS

Tenha em conta as seguintes recomendações:

- Utilize um espaço adequado que esteja bem iluminado e não tenha obstáculos que possam incomodar.
- Assegure-se de usar roupa confortável e calçado esportivo ou semelhantes.

Necessita o seguinte material:

- 2 garrafas de água com _____ ml
- 1 toalha
- 1 balão

CUIDADO



CONSULTE SEU MÉDICO

Fale com seu médico se não tem a segurança de que deva fazer algum dos exercícios.

PARE IMEDIATAMENTE

Se durante um exercício sente qualquer tipo de dor, ou nota dificuldade para respirar, enjoos ou palpitações, etc.

EXERCÍCIOS

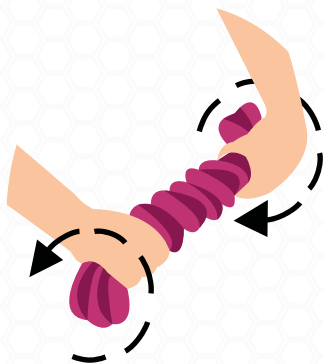


CAMINHAR

Caminhe olhando para frente, não para o solo. Primeiro apoia o calcanhar e logo os dedos. Mantém os ombros relaxados e os braços balançando ligeiramente.

Caminha 3 séries de 10 minutos descansando 1 minuto entre séries. Termine as séries caminhando lentamente durante 2 minutos para relaxar-se.

- Caminha a um ritmo que possa manter uma conversa de maneira contínua mas que lhe custe um pouco de esforço.
- A partir da semana 7, caminha de maneira contínua entre 30 e 45 minutos.



TORCER UMA TOALHA

Enrole uma toalha pequena.

Pegue a toalha pelas duas pontas com ambas as mãos, e realize um movimento similar ao de torcer uma toalha enxarcada de água.

Aperta pouco a pouco, mas tão forte quanto puder durante 2-3 segundos.

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

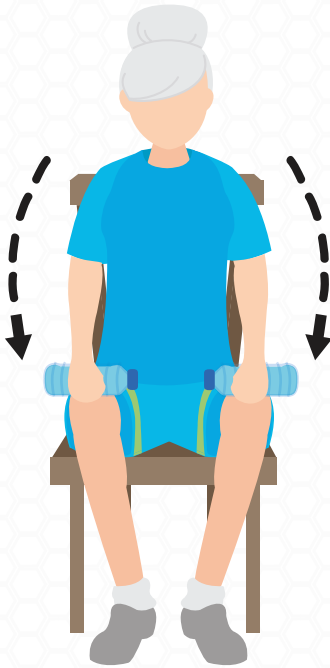
LEVANTAR UMA GARRAFA

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 a intensidade do treinamento.



LEVANTAR DA CADEIRA

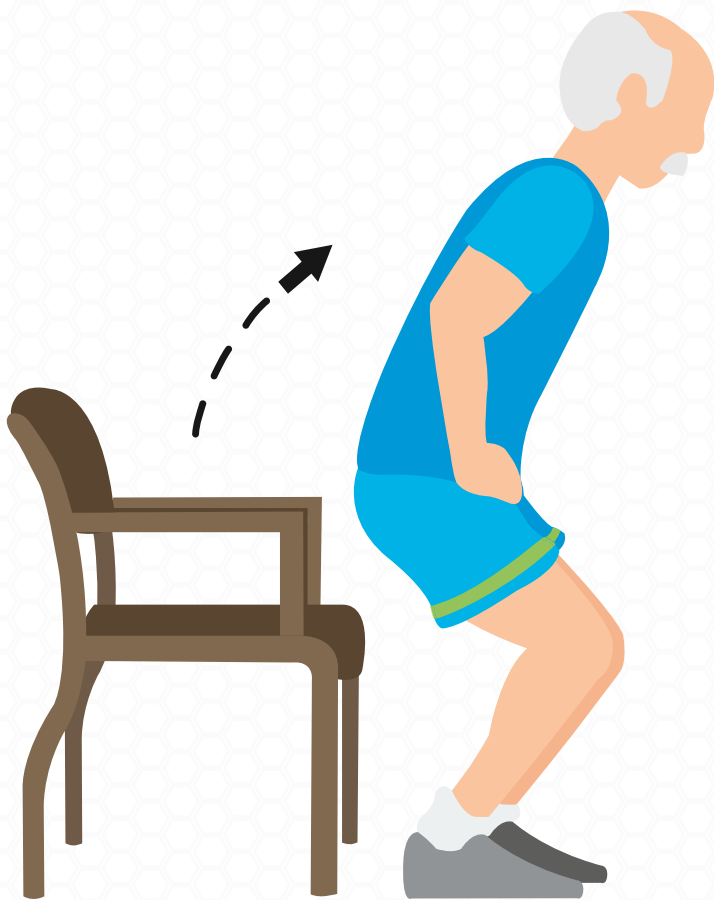
Sente-se em uma cadeira firme com apoio de braços.

Apoie bem os pés no solo e levante-se sem apoiar os braços na cadeira.

Uma vez em pé, mantenha-se 1 segundo de pé e volte a sentar-se.

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

- Recorde que quando termine de fazer a primeira série deve poder realizar outras 12 repetições notando certo esforço ao realizar o exercício.
- No caso de que não possa realizá-lo assim, apoie somente com um braço. Se não puder com um braço, faça com a ajuda dos dois braços.

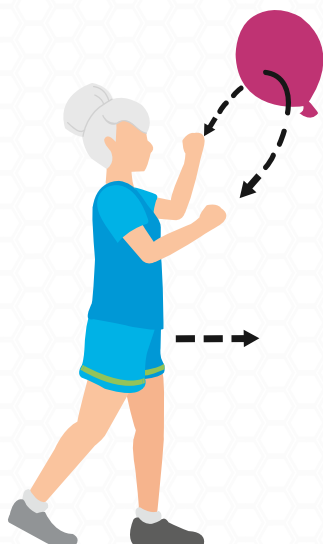




SUBIR E DESCER ESCADAS

Sobe e desce escadas, no começo se ajudando com o corrimão. Quando sentir-se com confiança pode soltar o corrimão ou inclusive subir as escadas de dois em dois degraus.

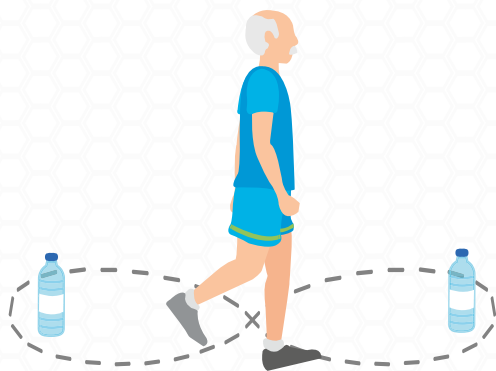
Realize 3 séries de 20 degraus e descanse 1 minuto entre séries.



CAMINHAR FAZENDO TOQUES COM UM BALÃO

Caminhe em linha reta fazendo toques com um balão passando ele de uma mão para a outra.

Realize 2 séries de 10 passos e descanse 30 segundos entre séries.



CAMINHAR FAZENDO OITOS

Coloque 2 garrafas de água no solo a uma distância mínima de 1 metro uma da outra. Caminhe entre elas fazendo “oitos” como na imagem. Pare e descanse 10 segundos sem sentar-se.

Realize 3 séries de 2 voltas e descanse 1 minuto entre séries.

- Modifique a posição dos braços, por exemplo, cruzando os braços sobre o peito, ou alongados em forma de cruz.
- Caminhe sobre diferentes superfícies, por exemplo sobre areia o grama.
- Fecha os olhos, mas somente se alguém está perto de você.



ALONGAMENTO DE BRAÇOS

Pode sentar-se ou colocar-se em pé para realizar esse exercício.

Estique os braços até acima com as mãos entrelaçadas, como se quisesse tocar o teto. Mantém a posição durante 10 a 12 segundos.

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

Faça 3 séries de 3 repetições. Realize um descanso entre series de 1 minuto.

ALONGAMENTO DE PERNAS

Sente-se em uma cadeira.

Alongue uma das pernas apoiando o calcanhar no solo. Coloque as duas mãos apoiadas no joelho contrário à perna alongada.

Tire o pé apoiado no solo ligeiramente até em cima e realize um movimento do tronco à frente. Deve sentir certa tensão na parte posterior das costas e na parte posterior do músculo. Mantém esta posição durante 10 a 12 segundos. Descanse 5 segundos.




Realize 3 séries de 6 repetições alternando ambas pernas e descanse 1 minuto entre séries.



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 24):

-  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 D

ASSINATURA DO
PROFISSIONAL DE
SAÚDE

MAIS VIVIFRIL

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

D

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