

# EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA VOCÊ FAZER EM CASA



MINISTÉRIO DA  
EDUCAÇÃO



**PARANÁ**  
GOVERNO DO ESTADO  
SECRETARIA DA SAÚDE



**proex**  
Universidade Estadual de Londrina  
Pró-Reitoria de Extensão, Cultura e Sociedade



UNIVERSIDADE  
ESTADUAL DE LONDRINA

PROGRAMA  
ENVELHECIMENTO  
**ATIVO**



Sabemos que neste momento é importante ficarmos em casa.

Porém, também sabemos que ficar parado o tempo todo traz prejuízos à nossa saúde.

Pensando nisso, apresentamos a vocês, um **PROGRAMA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA IDOSOS** para serem realizados EM CASA!

São 11 exercícios fáceis de executar e que não requerem equipamentos sofisticados.

Podem ser realizados de 3 a 4 vezes por semana, em dias alternados.

Leiam as instruções e movimentem-se!

**EM CASA SIM, PARADOS NUNCA!**



Esse programa de exercícios faz parte da cartilha “Orientações para um estilo de vida mais ativo”, elaborado e validado por profissionais de Educação Física e Fisioterapeutas do GEPEHAF- Grupo de Estudo e Pesquisa sobre Envelhecimento Humano e Atividade Física da Universidade Estadual de Londrina, com financiamento do Ministério da Educação e parceria da SESA- Secretaria de Saúde do Estado do Paraná.



UNIVERSIDADE  
ESTADUAL DE LONDRINA



**ORIENTAÇÕES  
PARA UM ESTILO DE VIDA  
MAIS ATIVO**

PROGRAMA  
ENVELHECIMENTO  
**ATIVO**

**Catálogo elaborado pela Divisão de Processos Técnicos da  
Biblioteca Central da Universidade Estadual de Londrina**

**Dados Internacionais de Catalogação-na-Publicação (CIP)**

O69 Orientações para um estilo de vida mais ativo / autores:  
Denilson de Castro Teixeira...[et al.] ; design gráfico:  
Alekcey Willians. – Londrina : UEL, 2019.  
42 p. : il.

ISBN 978-85-7846-541-4

1. Exercícios físicos para idosos. 2. Caminhada. 3. Estilo  
de vida. 4. Qualidade de vida. I. Teixeira, Denilson de Castro.  
II. Willians, Alekcey. III. Universidade Estadual de Londrina.  
Pró-Reitoria de Extensão. Programa Envelhecimento Ativo.  
IV. Universidade Estadual de Londrina.

CDU 796-053.9

*Bibliotecária: Solange Gara Portello – CRB-9/1520*

**Autores:**

Denílson de Castro Teixeira

Silvana Cardoso de Souza

Mayara Imaizumi

Celita Salmaso Trelha

Fernanda Cristiane de Melo

Anderson da Silva Honorato

Bruna Prado Gomes

Camila Pereira

Fabiana Cristina Scherer

Hélio Sanches Junior

Mario Molari

Natália Serra Lovato

Walquiria Batista de Andrade

**Agradecimentos:**

Rubens Alexandre da Silva Junior

Taiuani Marquine Raymundo

**Design gráfico:**

Alekcey Willians Carvalho Silva

## EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA VOCÊ FAZER EM CASA

A seguir, apresentamos 11 exercícios para você fazer em casa. Para isso, você vai precisar de uma cadeira segura, um travesseiro, toalha, um colchonete ou tapete e dois pesos de 1 kg cada. Os pesos podem ser: saco de farinha, lata de óleo ou garrafa pequena de água com areia.

### 1. EQUILÍBRIO: Ficar em pé.



Em pé, perto de uma cadeira ou parede

Levante uma perna e mantenha o joelho dobrado. Se precisar, coloque as mãos na parede ou cadeira. Fique nessa posição contando devagar até 30. Volte para a posição inicial.



## 2. FORÇA MUSCULAR

Sentar e levantar da cadeira.

Sente-se em uma cadeira encostada na parede, com os braços cruzados no peito e pés apoiados no chão.



Com a força de suas pernas, levante-se da cadeira até ficar totalmente em pé.

Em seguida, sente-se novamente até apoiar as costas no encosto. Faça entre 10 a 15 repetições. Descanse 1 minuto. Realize 3 vezes.



### 3. FORÇA MUSCULAR

Ficar nas pontas dos pés.



Em pé com as mãos apoiadas em uma parede ou cadeira.

Fique nas pontas dos pés com os joelhos esticados.



Volte apoiando os calcanhares no chão. Faça entre 10 a 15 repetições. Descanse 1 minuto. Realize 3 vezes.

#### 4. FORÇA MUSCULAR

Dobrar o braço.

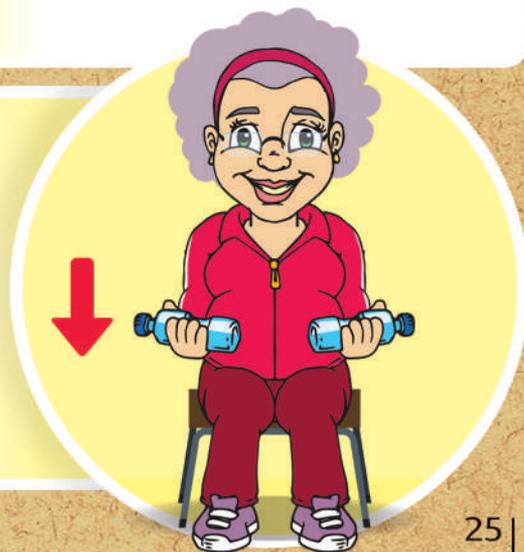
Sente-se em uma cadeira com as costas apoiadas no encosto, com braços esticados ao longo do corpo e pés apoiados no chão. Segure um peso de 1 kg em cada mão.



Dobre os braços trazendo o peso para cima deixando os cotovelos encostados do lado do corpo.



Desça devagar esticando os braços. Faça entre 10 a 15 repetições. Descanse 1 minuto. Realize 3 vezes.



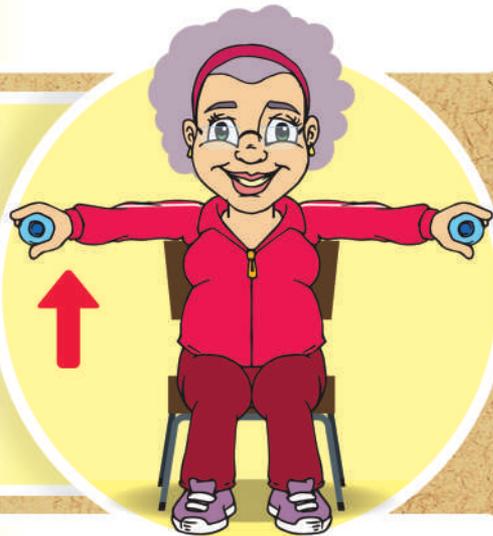
## 5. FORÇA MUSCULAR

Levantamento lateral dos braços.



Sente-se em uma cadeira, com as costas apoiadas no encosto e com os braços esticados ao lado do corpo. Segure um peso de 1 kg em cada mão.

Levante os braços esticados até a altura dos ombros, mantendo as palmas das mãos para baixo. Caso você tenha algum problema no ombro (ex: bursite), faça o levantamento bem abaixo da linha do ombro.



Desça devagar. Faça entre 10 a 15 repetições. Descanse 1 minuto. Realize 3 vezes.

## 6. FLEXIBILIDADE

Região atrás das pernas.

Com uma cadeira encostada na parede, sente-se apoiando totalmente as costas no encosto. Segure nas pontas de uma toalha ou faixa.



Dobre uma das pernas levando o joelho em direção ao peito. Coloque o meio da toalha na sola do pé.

Mantenha as costas apoiada e estique a perna para frente com a ajuda da toalha. Mantenha a posição contando até 30. Retorne à posição inicial e faça o exercício com a outra perna. Realize 3 vezes em cada lado.



## 7. FLEXIBILIDADE

Alongamento do pescoço.



Sente-se em uma cadeira, com os pés apoiados no chão e com coluna reta.

Entrelaçar os dedos e apoiar as mãos atrás da cabeça.

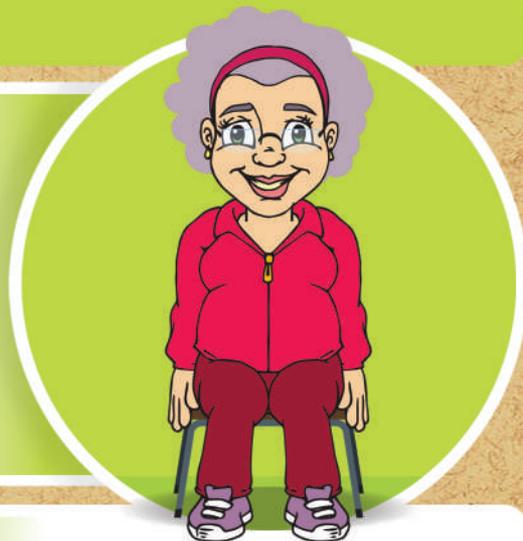


Traga levemente o queixo em direção ao peito até sentir alongar (puxar) a parte de trás do pescoço. Não curve a coluna para frente. Mantenha-se nessa posição contando devagar até 30. Realize 3 vezes.

## 8. FLEXIBILIDADE

Alongamento do pescoço.

Sente-se em uma cadeira, com os pés apoiados no chão e com a coluna reta.



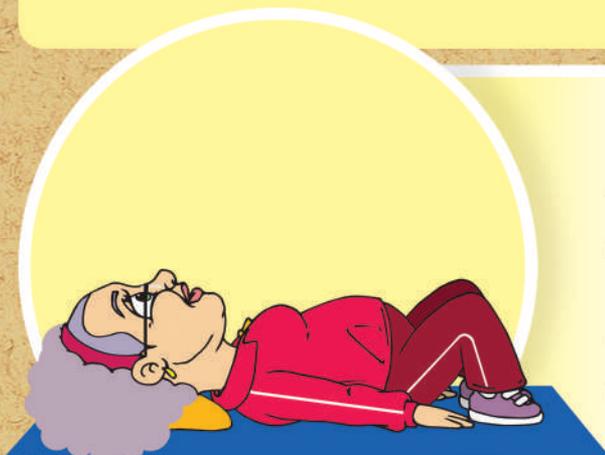
Leve a mão esquerda por cima da cabeça, próximo à orelha direita.

Puxe levemente a cabeça em direção ao ombro esquerdo até sentir alongar o pescoço. Não levante os ombros e não curve a coluna. Mantenha-se nessa posição contando até 30. Retorne devagar e faça 3 vezes em cada lado.



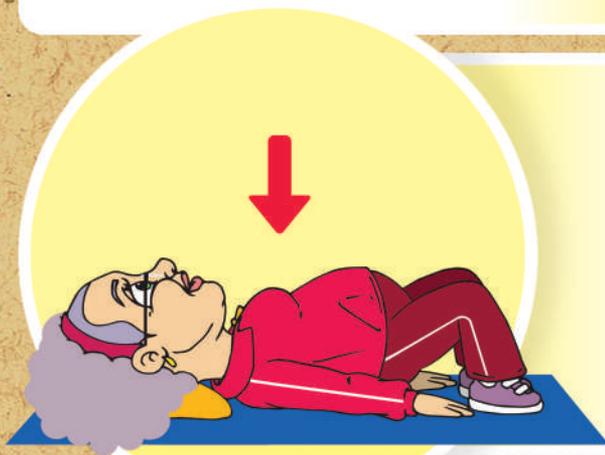
## 9. FORÇA MUSCULAR

Levantamento de quadril.



Deite-se em um colchonete, toalha ou tapete, com a cabeça apoiada em um travesseiro, braços esticados ao longo do corpo e joelhos dobrados com os pés no chão.

Com a barriga (abdômen) e bumbum (glúteo) contraídos, levante o quadril o máximo que puder, mantendo os pés no chão e os braços estendidos ao longo do corpo.

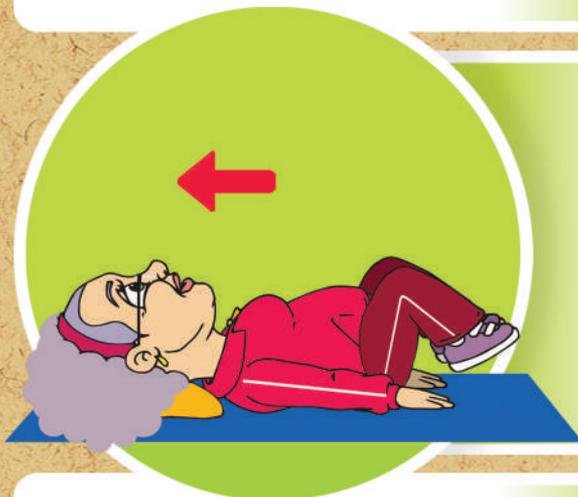
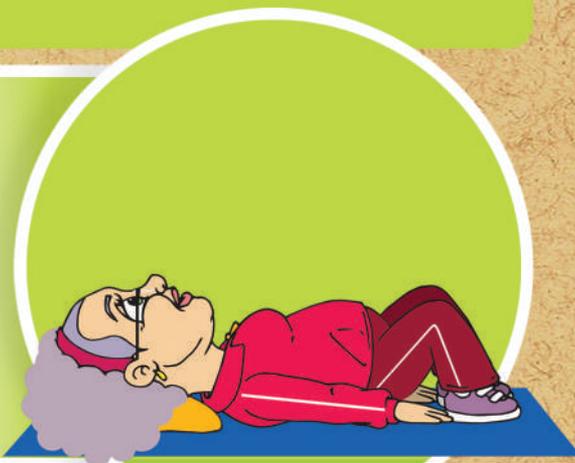


Desça devagar até tocar o quadril no chão. Faça entre 10 a 15 repetições. Descanse 1 minuto. Realize 3 vezes.

## 10. FLEXIBILIDADE

Alongamento da coluna.

Deite-se em um colchonete, toalha ou tapete, com a cabeça apoiada em um travesseiro, braços esticados ao longo do corpo e joelhos dobrados com os pés no chão.



Puxe os joelhos devagar em direção à barriga.

Segure-os com as mãos e mantenha-se nessa posição contando até 30. Retorne lentamente à posição inicial. Realize 3 vezes



## 11. FLEXIBILIDADE

Espreguiçar.



Deite-se em um colchonete, toalha ou tapete com os braços e joelhos esticados.

Leve os braços para cima e afaste as pernas para espreguiçar. Conte devagar até 30. Realize 3 vezes.



Após terminar o exercício, vire de lado, apoie as mãos no chão e levante devagar.





NÃO FIQUE AÍ PARADO!  
VENHA SE EXERCITAR  
COM A GENTE!



