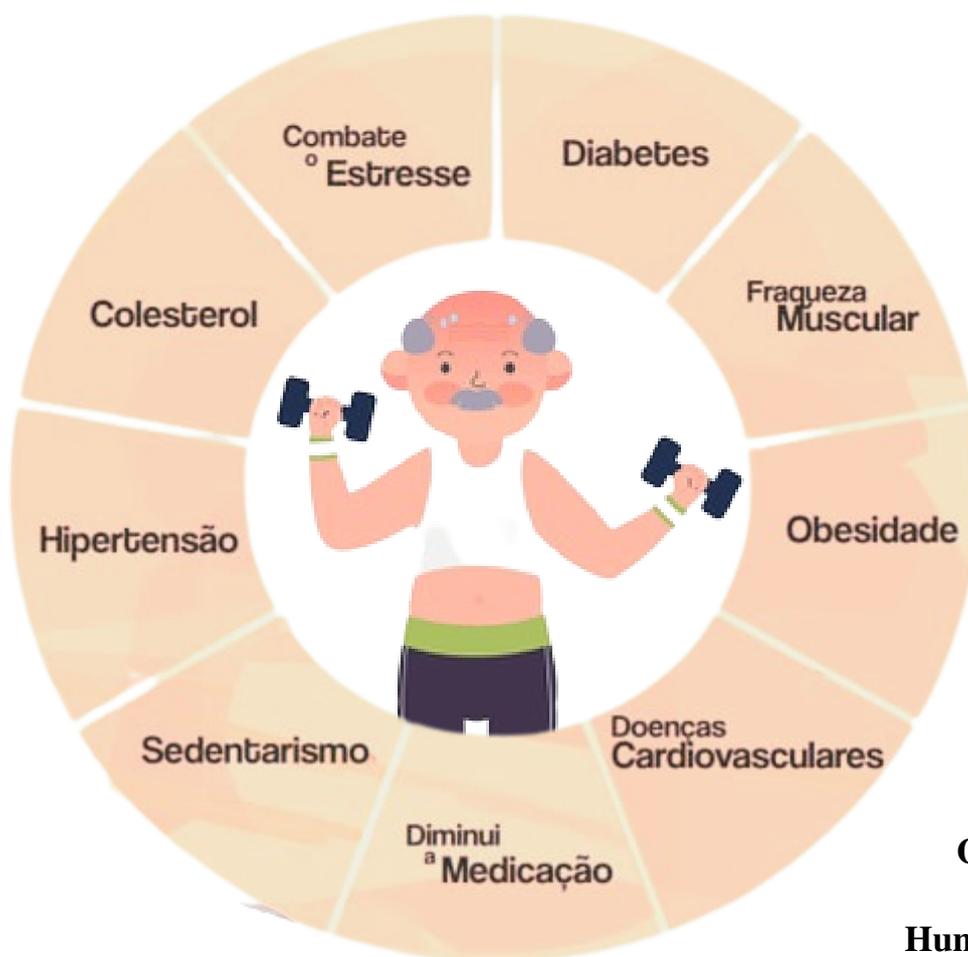


GINÁSTICA GERAL COMO MANUTENÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA PARA PESSOAS IDOSAS



ORGANIZAÇÃO:

**Humberto Costa Silva
Iasmim Santos Melo
Jaqueline Gama Santana
Keoma Ferreira Bergamini**



GINÁSTICA GERAL COMO MANUTENÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA PARA PESSOAS IDOSAS

Produto elaborado na Unidade Curricular – Treinamento Esportivo e Prescrição de Exercícios Físicos do Centro Universitário AGES como pré-requisito para obtenção da nota parcial da avaliação A3 sobre a orientação dos doentes Davi Soares dos Santos Ribeiro e Maique dos Santos Bezerra Batista.

G492g

Ginástica geral como manutenção da aptidão física para pessoas idosas / Organizador, Humberto Costa Silva, Iasmim Santos Melo, Jaqueline Gama Santana, Keoma Ferreira Bergamini. Paripiranga-BA: UniAGES, 2021.

24 p.: il.

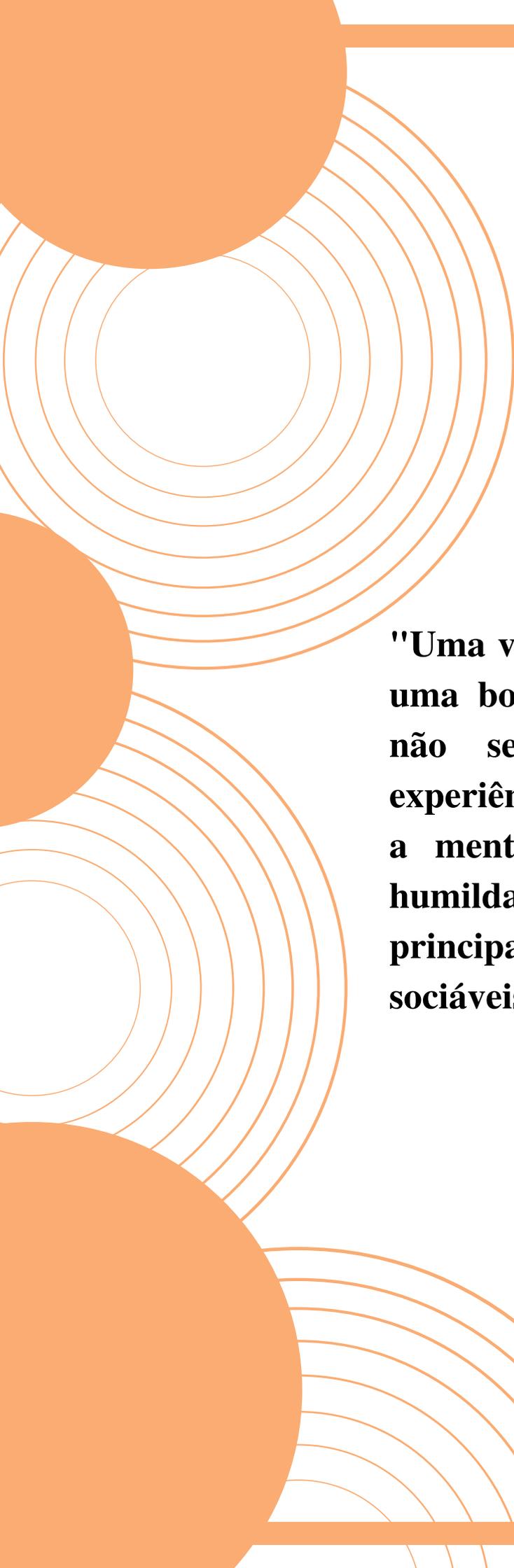
1. Atividade física – Cartilha. 2. Atividade física – Idosos. 3. Ginástica geral. I. Silva, Humberto Costa. II. Melo, Iasmim Santos. III. Santana, Jaqueline Gama. IV. Bergamini, Keoma Ferreira. V. Título.

CDU 796.41

Ficha catalográfica elaborada por Nadja Lima CRB 5/1460

COMO REFERENCIAR O MATERIAL:

SILVA, Humberto Costa.; MELO, Iasmim Santos.; SANTANA, Jaqueline Gama.; BERGAMINI, Keoma Ferreira.; BATISTA, Maique dos Santos Bezerra.; RIBEIRO, Davi Soares dos Santos. Even3 Publicações, Paripiranga-BA: UniAGES, 2021. DOI: 10.29327/535763



"Uma vida saudável não se retém apenas a uma boa alimentação e atividades físicas, não se pode ter saúde sem novas experiências e conhecimentos, sem exercitar a mente, sem atividades culturais, sem humildade, sem bons pensamentos e principalmente, sem praticar atitudes sociáveis".

Ricardo Fonseca

SUMÁRIO

| | |
|---|-----------|
| APRESENTAÇÃO | 5 |
| FICHA DE EXERCÍCIO FÍSICO | 6 |
| PRINCIPAIS BENEFÍCIOS..... | 7 |
| RECOMENDAÇÕES | 8 |
| PARTE I: Alongamentos..... | 9 |
| PARTE II: Equilíbrio..... | 10 |
| PARTE III: Coordenação Motora..... | 14 |
| PARTE IV: Fortalecimento Muscular..... | 16 |
| PARTE V: Atividades Aeróbicas..... | 22 |
| CONSIDERAÇÕES FINAIS..... | 23 |
| REFERÊNCIAS..... | 25 |

APRESENTAÇÃO

A prática de atividade física regular e moderada auxilia significativamente para o envelhecimento ativo e saudável, colaborando diretamente para a qualidade de vida da pessoa idosa, diminuindo e retardando as perdas funcionais, como também mantendo a pessoa ativa e saudável por mais tempo, pois o envelhecimento causa naturalmente a redução das capacidades físicas e essa diminuição evolui com o sedentarismo, que por sua vez implica na independência e qualidade de vida. Neste viés, Moreno e Tsukamoto (2018) frisam que a Ginástica Geral para as pessoas idosas contribui para a melhora da saúde, como também da condição física e bem-estar físico, social, intelectual e psicológico. Ainda segundo estes autores supracitados a Ginástica Geral pode trazer benefícios como o aumento da massa magra, da força e da flexibilidade, na prevenção de doenças crônico-degenerativas, e como melhora da autoestima, dentre outros.

Nesse sentido, a ginástica oferece benefícios à saúde das pessoas idosas, tornando-o apto a realizar as atividades da vida diária de forma independente, promovendo melhoria da sua qualidade de vida. Sendo assim, a prática de atividade física regularmente possui grande relevância na terceira idade para diminuir o enfraquecimento muscular, perda de equilíbrio, agilidade, flexibilidade e de resistência muscular, que são ocasionados com o tempo.

O objetivo dessa cartilha é contribuir com a saúde, manutenção da capacidade motora e bem-estar das pessoas idosas com a prática de exercícios físicos e alongamentos envolvendo a Ginástica Geral. O presente material foi construído em decorrência dos diversos benefícios que a mesma pode trazer para o público idoso, pois, com a prática regular da Ginástica Geral, é possível desenvolver a capacidade funcional que auxilia as pessoas idosas a realizarem tarefas do dia a dia atuando na prevenção de doenças cardiovasculares e proporcionando melhorias significativas na parte motora como: equilíbrio, coordenação, força, dentre outras.

Este material apresenta de forma didática atividades envolvendo a Ginástica Geral: alongamentos visando o trabalho da flexibilidade corporal, exercícios para o fortalecimento muscular, como também para capacidade física coordenação e equilíbrio, além de atividades aeróbicas.

FICHA DE EXERCÍCIO

| Dia | Exercício físico / Capacidade física | Duração |
|-----|--|---------|
| | <ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> Alongamentos<input type="radio"/> Equilíbrio<input type="radio"/> Coordenação motora<input type="radio"/> Fortalecimento muscular<input type="radio"/> Atividades Aerobias | |
| | <ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> Alongamentos<input type="radio"/> Equilíbrio<input type="radio"/> Coordenação motora<input type="radio"/> Fortalecimento muscular<input type="radio"/> Atividades Aerobias | |
| | <ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> Alongamentos<input type="radio"/> Equilíbrio<input type="radio"/> Coordenação motora<input type="radio"/> Fortalecimento muscular<input type="radio"/> Atividades Aerobias | |
| | <ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> Alongamentos<input type="radio"/> Equilíbrio<input type="radio"/> Coordenação motora<input type="radio"/> Fortalecimento muscular<input type="radio"/> Atividades Aerobias | |
| | <ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> Alongamentos<input type="radio"/> Equilíbrio<input type="radio"/> Coordenação motora<input type="radio"/> Fortalecimento muscular<input type="radio"/> Atividades Aerobias | |
| | <ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> Alongamentos<input type="radio"/> Equilíbrio<input type="radio"/> Coordenação motora<input type="radio"/> Fortalecimento muscular<input type="radio"/> Atividades Aerobias | |

PRINCIPAIS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA PESSOAS IDOSAS

- Auxilia a lidar com o estresse;
- Melhora a disposição e sensação de bem-estar;
- Melhora o sistema imunológico e qualidade do sono;
- Ajuda no equilíbrio emocional;
- Ajuda a reduzir as quedas;
- Melhora a capacidade funcional para realizar as tarefas diárias com autonomia.



RECOMENDAÇÕES PARA OS EXERCÍCIOS:



- Mantenha sempre a postura;
- Utilize roupas leves e calçado adequado a prática que será realizada para facilitar os movimentos;
- Respeite o seu limite na amplitude dos movimentos;
- Caso sinta cansaço, não continue com o treino, realize o exercício respeitando os limites do seu corpo;
- Manter a respiração coordenada o máximo possível, inspire e expire, não prenda a respiração;
- Aumente gradativamente o tempo de execução dos exercícios considerando a facilidade, estabilidade e adaptação para realizá-los





PARTE I: Alongamentos

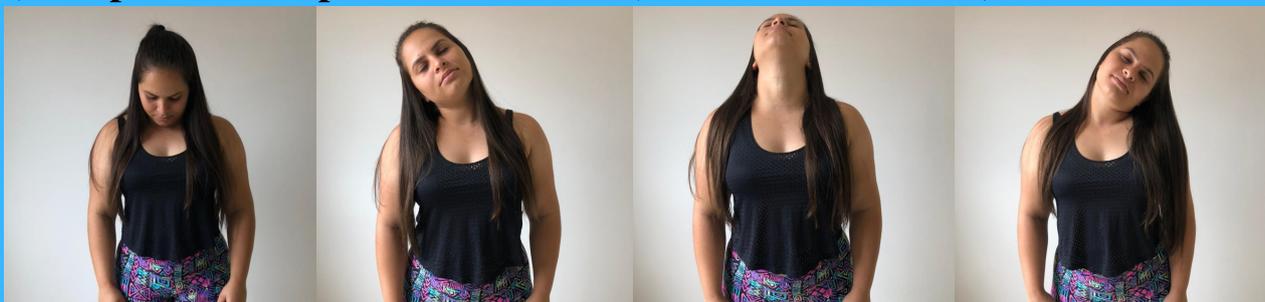
OBJETIVO GERAL: Proporcionar o alongamento da musculatura, que visa o trabalho da capacidade física flexibilidade.

Segundo Barbanti (2003) o alongamento auxilia na ativação da circulação sanguínea, previne lesões, como também na boa postura e na respiração, e no alívio de dores. Ademais, segundo Geoffroy (2001) proporciona as pessoas idosas a capacidade de suportar esforços, manutenção da autonomia nas atividades cotidianas, evita problemas articulares, tendinosos melhora a extensibilidade e mobilidade articular.

EXERCÍCIO 01

Objetivo: Alongar o pescoço

Descrição: Em pé, gire levemente e devagar o pescoço 3 vezes para um lado (sentido horário) e depois 3 vezes para o outro lado (sentido anti-horário)



EXERCÍCIO 02

Objetivo: Alongar os membros superiores

Descrição: Estenda um braço, segure no cotovelo e puxe pra você, mantenha-se nesta posição com o braço estendido por 30 segundos. Faça este mesmo exercício com o outro braço.





PARTE I: Alongamentos

EXERCÍCIO 03

Objetivo: Alongar os membros superiores

Descrição: Coloque os braços para frente e mantenha-se nesta posição por 30 segundos, depois coloque os braços para trás e mantenha-se nesta posição por 30 segundos, lembrando de inspirar e expirar profundamente durante todo o exercício



EXERCÍCIO 04

Objetivo: Alongar membros inferiores

Descrição: Sente numa cadeira e cruze as pernas, mantenha-se nesta posição por 20 segundos, faça este exercício com as duas pernas.

Materiais utilizados: cadeira





PARTE I: Alongamentos

EXERCÍCIO 05

Objetivo: Alongar membros inferiores

Descrição: Se posicione segurando atrás da cadeira com as pernas um pouco afastadas. Mova a perna colocando-a para trás mantendo o pé totalmente apoiado no chão por 30 segundos. Faça este mesmo exercício com a outra perna.

Materiais utilizados: cadeira



EXERCÍCIO 06

Objetivo: Alongar membros inferiores

Descrição: Se posicione com as pernas paralelas um pouco afastadas, segurando atrás da cadeira. Desça a coluna se inclinando para frente, mantendo as pernas estendidas, mantenha-se nesta posição por 30 segundos.

Materiais utilizados: cadeira





PARTE II: Equilíbrio

OBJETIVO GERAL: Proporcionar a manutenção da capacidade física equilíbrio.

De acordo com Pitanga (2019) o trabalho desta capacidade na terceira idade proporcionar diversos benefícios, dentre eles, a redução do risco de queda, estabilização e melhora da marcha.

EXERCÍCIO 01

Objetivo: Desenvolver o equilíbrio

Descrição: Faça uma linha reta sobre o chão com fita, barbante, canetinha ou utilize a linha do próprio piso de sua casa, com os braços ao longo do corpo tente andar sobre a linha, colocando um pé a frente do outro.

Se sentir dificuldade abra os braços para ajudar a manter o equilíbrio e/ou faça o passo mais a frente.

Materiais utilizados: fita, barbante ou canetinha





PARTE II: Equilíbrio

EXERCÍCIO 02

Objetivo: Manter o equilíbrio do corpo

Descrição: Se posicione atrás da cadeira segurando-a. Faça flexão do joelho ficando sobre um pé só. Mantenha essa posição por 15 segundos e descance 10 segundos. Faça esse exercício 3 vezes em cada perna. Se estiver fácil coloque apenas uma mão de apoio na cadeira.

Materiais utilizados: cadeira



EXERCÍCIO 03

Objetivo: Manter o equilíbrio do corpo

Descrição: Se posiciona atrás da cadeira segurando-a, se apoie na ponta do pé, depois se apoie no calcanhar de maneira constante repetindo esse movimento projetando o corpo para frente e para trás por 10 segundos, descance 20 segundos e repita esse exercício 3 vezes.

Materiais utilizados: cadeira





PARTE III:

Coordenação Motora

OBJETIVO GERAL: Trabalhar por meio de exercícios a capacidade física coordenação motora.

De acordo com Gonçalves et al (2010) é uma capacidade de suma importância para o grupo idoso, pois quanto maior a coordenação, melhor é o nível de independência para a realização das atividades da vida diária

EXERCÍCIO 01

Objetivo: Desenvolver a coordenação motora

Descrição: Sente numa cadeira, jogue a bola de uma mão para outra, tenta não deixar cair a bola. Repita por 30 segundos. Descanse 10 segundos e repita mais uma vez.

Materiais utilizados: Uma bola pequena (pode fazer a sua com meias), cadeira





PARTE IV:

Coordenação Motora

EXERCÍCIO 02

Objetivo: Desenvolver a coordenação motora

Descrição: Sente numa cadeira segurando a bola, jogue a bola na parede, a pegue de volta e sente novamente, tente não deixar a bola cair. Repita essa sequência 10 vezes e descanse 20 segundos. Repita essa sequência 3 vezes.

Materiais utilizados: Cadeira e uma bola.



EXERCÍCIO 03

Objetivo: Desenvolver a coordenação motora e tempo de reação

Descrição: Pegue 4 folhas. Pinte uma de vermelho, de azul, de verde e de amarelo. Depois pendure estas folhas na parede deixando um pouco separadas. Entre neste link no youtube: <https://youtu.be/BUhCVSXRlHY> e acompanhe os comandos: quando uma cor for dita deverá jogar a bola na folha desta cor que esta pendurada na parede.

Materiais utilizados: 4 folhas, lápis colorido ou tinta e fita de adesiva.





PARTE IV: Fortalecimento Muscular

OBJETIVO GERAL: Proporcionar através dos exercícios o fortalecimento muscular na terceira idade.

De acordo com Chem et. al (2015) o fortalecimento muscular que é de suma importância, pois proporciona um aumento significativo na ativação, potência e aumento da massa e força muscular, que vai ocasionar uma melhora da função motora da pessoa idosa.

MEMBROS SUPERIORES

EXERCÍCIO 01

Objetivo: Fortalecer a musculatura do ombro

Descrição: Segure a toalha enrolada com os braços esticados na frente do seu peitoral leve a toalha mantendo os braços esticados acima da cabeça e desça novamente para a altura do peitoral por 10 repetições. Faça este movimento 10 vezes e descanse 10 segundos. Repita 3 vezes. Se estiver fácil, desça a toalha até a altura da coxa.

Materiais utilizados: cadeira e toalha





PARTE IV: Fortalecimento Muscular

EXERCÍCIO 02

Objetivo: Fortalecer a musculatura das costas

Descrição: Sentado segure a toalha enrolada, estenda o braço para frente e traga-a até o seu peito. Faça este movimento 10 vezes e descanse 10 segundos. Repita 3 vezes. Este exercício também pode ser realizado exercício em pé.

Materiais utilizados: toalha, cadeira



EXERCÍCIO 03

Objetivo: Fortalecer a musculatura do peitoral

Descrição: Sente numa cadeira, segure a toalha enrolada em frente ao seu peitoral. Faça força contra a toalha apertando-a bem forte e mantenha-se assim por 15 segundos. Descanse por 10 segundos e repita o exercício por 3 vezes. Este exercício também pode ser realizado exercício em pé.

Materiais utilizados: cadeira e toalha





PARTE IV: Fortalecimento Muscular

EXERCÍCIO 04

Objetivo: Fortalecer a musculatura dos membros superiores (bíceps braquial)

Descrição: Sente um pouco a frente na cadeira, segure uma toalha enrolada em baixo de uma das coxas. Levante os braços fazendo uma flexão de cotovelo. Faça este movimento 5 vezes, descanse 15 segundos e repita 3 vezes. Depois troque a perna e faça o mesmo.

Materiais utilizados: cadeira, toalha



EXERCÍCIO 05

Objetivo: Fortalecer a musculatura dos membros superiores (tríceps braquial)

Descrição: Sentado numa cadeira enrole a toalha e segure nas pontas com o polegar pra cima, posicione a toalha no quadril. Estique o braço em direção ao chão forçando a toalha como fosse esmagar sua cintura, mantenha esta posição por 15 segundos, descansa 10 segundos e repita o exercício por 3 vezes.

Materiais utilizados: cadeira e toalha





PARTE IV: Fortalecimento Muscular

OBJETIVO GERAL: Proporcionar através dos exercícios o fortalecimento muscular, na terceira idade

De acordo com Chem et. al (2015) o fortalecimento muscular que é de suma importância, pois proporciona um aumento significativo na ativação, potência e aumento da massa e força muscular, que vai ocasionar uma melhora da função motora da pessoa idosa.

MEMBROS INFERIORES

EXERCÍCIO 01

Objetivo: Fortalecer a musculatura dos membros inferiores

Descrição: Em pé, pernas paralelas e joelhos semi-flexionados, segure o cabo de vassoura á frente do corpo com os braços estendidos. Faça um semi-agachamento 10 vezes e descanse 20 segundos. Repita 3 vezes. Se estiver fácil agache mais.

Materiais utilizados: Cabo de vassoura





PARTE IV: Fortalecimento Muscular

EXERCÍCIO 02

Objetivo: Fortalecer a musculatura da coxa (quadríceps)

Descrição: Sente-se numa cadeira, segure o acento e faça extensão do joelho esticando a perna. Faça este movimento 10 vezes e descanse 20 segundos. Repita 3 vezes, troque a perna e faça o mesmo.

Materiais utilizados: cadeira



EXERCÍCIO 03

Objetivo: Fortalecer a musculatura trícps sural (panturrilha)

Descrição: Se posicione atrás da cadeira segurando-a, levante ficando na ponta do pé. Desce apoiando o calcanhar no chão e volta para a ponta do pé e continue este movimento. Faça por 10 vezes e descanse 20 segundos. Repita 3 vezes.

Materiais utilizados: cadeira





PARTE IV: Fortalecimento Muscular

EXERCÍCIO 04

Objetivo: Fortalecer a musculatura dos membros inferiores

Descrição: Posicione-se atrás da cadeira segurando-a e leve o pé até o acento da cadeira realizado uma flexão de quadril, abaixe a perna um pouco mais atrás da perna de apoio realizando uma leve extensão de quadril. Faça este movimento 10 vezes e descanse 20 segundos. Repita 3 vezes, troque a perna e faça o mesmo.

Materiais utilizados: cadeira

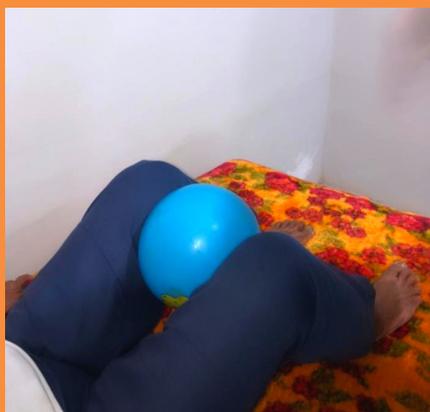


EXERCÍCIO 05

Objetivo: Fortalecer a musculatura da parte interna da perna (adutores)

Descrição: Deitado de barriga para cima, mantendo as costas bem apoiadas no chão, dobre as pernas e coloque uma bola macia entre as pernas, faça força apertando a bola, como se fosse juntar os joelhos, faça esse movimento 10 vezes. Descanse 30 segundos e faça mais 10 repetições.

Materiais utilizados: Bola



PARTE V: Atividades Aeróbicas

Objetivo geral: Proporcionar por meio da atividade aeróbia estimular as funções dos sistemas cardiorrespiratório e vascular.

Segundo Pitanga (2019) as atividades aeróbicas ocasionam diversas adaptações fisiológicas e morfológicas de efeito positivo no praticante, dentre essas as principais são a melhora do sistema cardiorespiratório e vascular, a tolerância à glicose e a sensibilidade à insulina, como também a densidade mineral óssea, diminuição da pressão arterial, composição corporal, e os perfis lipídicos e aumento da massa muscular e força.

EXERCÍCIO 1

Objetivo: Estimular o sistema cardiorrespiratório e vascular

Descrição: Faça uma caminhada de 10 a 20 minutos ao ar livre ou em sua casa num espaço que consiga caminhar livremente.



EXERCÍCIO 2

Objetivo: Estimular o sistema cardiorrespiratório e vascular

Descrição: Acesse este link no youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=De7VixnKIKw> ; e realize os movimentos junto com o professor no vídeo.

Link de vídeo complementar: https://www.youtube.com/watch?v=gib_oVuErDI

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As atividades físicas ajudam as pessoas idosas a aprimorar suas capacidades físicas ocasionando em uma melhor independência na realização de suas atividades do dia a dia, como também no auxílio na prevenção e diminuição de diversos problemas de saúde. Dessa forma a cartilha tem como finalidade estimular que as pessoas idosas se mantenham ativas fisicamente, e que possam realizar exercícios físicos simples que podem ser feitos no conforto de sua casa com materiais que são encontrados facilmente, a fim de promover uma mudança de comportamento e adotar um estilo de vida mais saudável, pois a atividade física é uma das principais bases para a manutenção da saúde, em qualquer idade. Ela se torna ainda mais importante para pessoas idosas por conta das transformações sofridas pelo corpo, que podem ser amenizadas, ou mesmo recuperadas, através da prática dela.

Dessa maneira, este material visa informar ao leitor que as praticas de exercícios físicos principalmente na terceira idade tem efeito extremamente significativo para a promoção á saúde e qualidade de vida, pois estudos frisam que, o exercício físico possui efeito benéfico sobre uma série de respostas fisiológicas e morfológicas em todo sistema corporal. Além de promover um melhor estado psicológico e social do praticante, pois reduzem os níveis de ansiedade e estresse, melhora da capacidade cognitiva, uma melhor aceitação de si mesmo, maior segurança no ambiente em que se vive, redução de quedas, dentre outros.

Fotos e vídeos originais registrados em 02 de maio de 2021,
autorizadas pelas discentes:

Iasmim Santos Melo

Jaqueline Gama Santana

para o uso de sua imagem neste presente material.

Iasmim Santos Melo

Assinatura

Jaqueline Gama Santana

Assinatura

REFERÊNCIAS

- BARBANTI, V.J. **Dicionário de educação física e esporte**. 2. ed. São Paulo: Manole, 2003.
- CHEN, J; VOOS, M.C; PATROCINIO, W.P; FREITAG, F; FRUTUOSO, J.R.C; FEN, C.H. **A importância dos exercícios físicos para o envelhecimento saudável. Uma revisão da literatura**. Revista Kairós. São Paulo (SP), Brasil: FACHS/NEPE/PEPGG/PUC-SP, 2015.
- GEOFFROY, Christophe. **Alongamento para todos**. São Paulo: Manole, 2001.
- GONÇALVES, L. H. T.; SILVA, A. H. D. S.; MAZO, G. Z.; BENEDETTI, T. R. B.; SANTOS, S. M. A. D.; MARQUES, S.; RODRIGUES, R. A. P.; PORTELLA, M. R.; SCORTEGAGNA, H. D. M.; SANTOS, S. S. C. **O idoso institucionalizado: avaliação da capacidade funcional e aptidão física**, 2010.
- MORENO, Natália Lopes; TSUKAMOTO, Mariana Harumi Cruz. Influências da prática de ginástica para todos para a saúde na velhice: percepções dos praticantes. In: TOLEDO, Eliana e colaboradores. **Anais do IX Fórum Internacional de Ginástica Geral**. Campinas, SP: FEF/ UNICAMP, 2019.
- PITANGA, F. J.G. **Orientações para avaliação e prescrição de exercícios físicos relacionados á saúde**. São Paulo, 2019.
- ZIMERMAN, G. I. **Velhice: aspectos biopsicossociais**. Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 2000.