

MANUAL

- QUEDA + VIDA

EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA
PREVENÇÃO DE QUEDAS



2024

Amanda Colombo Peteck Lopes (autora)
Talita Gianello Gnoato Zotz (organizadora)
Anna Raquel Silveira Gomes (coordenadora)

MANUAL

- QUEDA + VIDA

EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA
PREVENÇÃO DE QUEDAS

Departamento de Prevenção e Reabilitação em Fisioterapia
do Setor de Ciências Biológicas
Universidade Federal do Paraná (UFPR)

Curitiba
2024

Unidade da UFPR a qual a publicação está vinculada: Departamento de Prevenção e Reabilitação em Fisioterapia do Setor de Ciências Biológicas da Universidade Federal do Paraná (UFPR). A versão digital será publicada no site do Centro de Estudos em Prescrição Clínica do Exercício (CEPREX) localizado no Departamento de Prevenção e Reabilitação em Fisioterapia da UFPR: <https://ceprex.ufpr.br>

Responsáveis intelectuais da obra:

Adriane Miró Vianna Benke Pereira: colaboradora, revisora, pesquisadora.
Amanda Colombo Peteck Lopes – autora principal, colaboradora, pesquisadora, revisora.
Anna Raquel Silveira Gomes: coordenadora, colaboradora, pesquisadora e revisora.
Caroline Alberton – colaboradora, revisora, pesquisadora.
Giovana Zanlorenzi -colaboradora, revisora, pesquisadora.
Madeline Pivovarsky- colaboradora, revisora, pesquisadora.
Milena Rosa -colaboradora, revisora, pesquisadora.
Neiry Arsie - colaboradora, revisora, pesquisadora.
Nicole Almeida -colaboradora, revisora, pesquisadora.
Talita Gianello Gnoato Zotz- organizadora, colaboradora, revisora, pesquisadora.

Idioma da publicação: Português Brasileiro.

Veiculação: impressa/física e digital

Edição: 1ª edição

Local de publicação: Curitiba, Paraná, Brasil.

Ano de publicação: 2024

Responsabilidade Editorial: Departamento de Prevenção e Reabilitação em Fisioterapia do Setor de Ciências Biológicas / Universidade Federal do Paraná (UFPR).

Público a que se destina a obra: É destinado aos profissionais da área da saúde, fisioterapeutas, profissionais da educação física e cuidadores, que pretendem realizar exercícios físicos com os idosos.

Direito autoral: Responsáveis intelectuais desta obra são detentores dos direitos autorais.

Direito de reprodução do livro, folheto ou parte deles: Qualquer parte desta publicação pode ser reproduzida, desde que citada a fonte.

Outros suportes disponíveis: Disponível também em formato digital

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ
SISTEMA DE BIBLIOTECAS - BIBLIOTECA DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS

L864 Lopes, Amanda Colombo Peteck, 1993-
Manual - queda + vida [recurso eletrônico] : exercícios físicos para
prevenção de quedas. / Amanda Colombo Peteck Lopes (autora); Talita
Gianello Gnoato Zotz (organizadora); Anna Raquel Silveira Gomes
(coordenadora). - Curitiba: UFPR, 2024.
1 recurso eletrônico ; PDF (39 p. : il. color)

Responsabilidade Editorial: Departamento de Prevenção e Reabilitação
em Fisioterapia do Setor de Ciências Biológicas / Universidade Federal
do
Paraná (UFPR).
ISBN 978-65-5458-292-6

1. Idosos. 2. Acidentes por quedas. 3. Exercícios físicos para idosos.
4.
Acidentes - Prevenção. I. Título. II. Zotz, Talita Gianello Gnoato,

Bibliotecária: Giana Mara Seniski Silva CRB-9/1406

Este manual é destinado para os profissionais da área da saúde e cuidadores, que pretendem realizar exercícios físicos com idosos. Importante ressaltar, que a prescrição de exercícios físicos deve ser realizada por profissionais habilitados, isto é, Fisioterapeutas ou Profissionais de Educação Física.

TREINAMENTO MULTICOMPONENTE

O treinamento multicomponente se refere ao programa de exercícios físicos que envolve mais de uma modalidade, por exemplo, exercícios de equilíbrio; exercícios aeróbicos (caminhar; dançar; correr; pedalar; nadar); exercícios de força; exercícios de alongamento, numa mesma sessão de treinamento físico ou fisioterapia (Kang et al. 2015; Cadore et al., 2013).

O treinamento multicomponente é recomendado para idosos, por aumentar a força muscular; melhorar o equilíbrio postural; a capacidade de andar/caminhar e reduzir o número de quedas (Cadore et al., 2013). Os exercícios de equilíbrio devem ser enfatizados para prevenção de quedas em idosos (Sherrington et al., 2017).



Fonte: https://www.canva.com/design/DAGHUgA_rsw/6NedllkKGsblagzZmOFyww/edit?ui=eyJEIjp7IIEiOnsiQSi8dHU1ZX19fQ

ESPECIALISTA

Fisioterapeuta



Anna Raquel Silveira Gomes

Fisioterapeuta; Docente do Departamento de Prevenção e Reabilitação em Fisioterapia; Docente do Programa de Mestrado e Doutorado em Educação Física da Universidade Federal do Paraná.

Os exercícios físicos proporcionam melhores benefícios quando realizados com acompanhamento de um profissional de Educação Física ou um Fisioterapeuta, pois são os profissionais habilitados para prescrever quais os tipos de exercícios físicos, número de séries /repetições, intensidade, duração, frequência semanal e período de treino mais adequados ao indivíduo.

Você sabia que é possível diminuir o risco e o número de quedas e fraturas em idosos?

Sim, para isso procure orientação profissional e comece a praticar o treinamento físico multicomponente, isto é, incluindo pelo menos duas modalidades de exercícios físicos numa mesma sessão de treinamento físico ou fisioterapia, como exercícios de equilíbrio e de força, e sempre respeitando a individualidade do idoso. Realizar de 2 a 3 vezes por semana, por pelo menos 3 meses, para verificar a melhora do equilíbrio e da força muscular. Não pare de realizar exercícios, porque as interrupções levam a redução de força, equilíbrio e podem aumentar o risco de quedas.

Sempre é tempo para
começar, faça exercícios
físicos regularmente.



Fonte: Canva (2024). <https://www.canva.com/photos/MAEJQEtxqw-elderly-senior-woman-exercising-on-outdoor-gym/>;
<https://www.canva.com/photos/MAEJQuePHZ4-elderly-senior-woman-exercising-on-outdoor-gym/>; <https://www.canva.com/photos/MAEJgJaHJng-elderly-senior-woman-exercising-on-outdoor-gym/>.

Quando possível pratique exercícios físicos ao ar livre aumentando a socialização e o seu bem-estar físico e emocional.

Programa de Exercícios físicos para Prevenção de Quedas em Idosos

FICHA DE TREINAMENTO FÍSICO PARA PREVENÇÃO DE QUEDAS

Se organize nos dias que você consegue fazer, tentando realizar pelo menos 3 dias por semana. Assinale os dias que você realizou os treinos.

Por exemplo: Na 1ª semana do mês, Ana conseguiu realizar o dia A na segunda feira, dia B na terça e o dia C na sexta-feira, então ela marcou na ficha o seguinte:

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
1ª semana do mês	Fiz o treino A	Fiz o treino B			Fiz o treino C		
2ª semana do mês	Fiz o treino A	Fiz o treino B			Fiz o treino C		
3ª semana do mês	Fiz o treino A	Fiz o treino B		Fiz o treino C	Fiz o treino A		
4ª semana do mês	Fiz o treino B	Fiz o treino C					

CATÁLOGO DE EXERCÍCIOS¹

¹Exercícios baseados em: KISNER & COLBY (2021); BANDY & SANDERS (2003); WOODS *et al.* (2007); PHU *et al.* (2015); LAKKA *et al.* (2002); BENNELL *et al.* (2011); BUSHMAN *et al.* (2017).

PRIMEIRA FASE







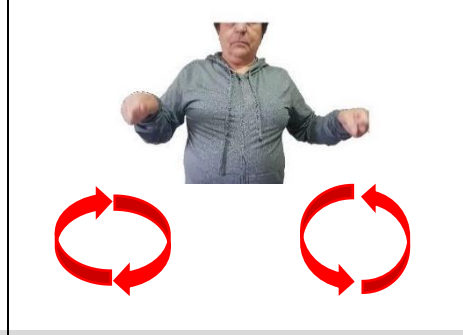
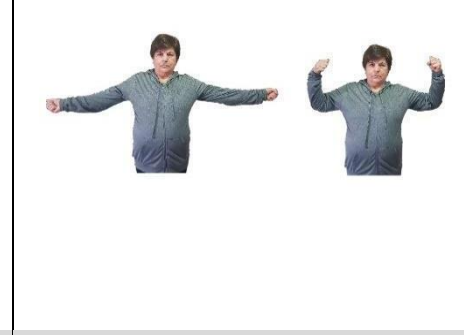
COMECE AGORA PARA VOCÊ NÃO SE ARREPENDER DAQUI UM ANO.

“Parabéns, vamos iniciar o seu dia de exercícios e prevenir as quedas.”









Nós temos 3 de exercícios que devem ser feitos durante 3 semanas de forma alternada. Veja na tabela os números dos exercícios e em nosso **CATÁLOGO DE EXERCÍCIOS**. Veja na tabela 1 (Primeira fase) como devem ser realizados.

TREINO A		TREINO B		TREINO C	
Amplitude de movimento + Força Muscular+ Alongamento		Aquecimento + Equilíbrio		Força Muscular+ Equilíbrio + Alongamento	
Exercícios	Como fazer:	Exercícios	Como fazer:	Exercícios	Como fazer:
Exercício de 1 a 8	Repita 10 vezes o movimento	Faça uma caminhada de 8 minutos	Faça cada exercício durante 20 segundos e vá para o próximo	Exercício de 9 a 13	Mantenha a posição por 6 a 10 segundos. REPITA 20 VEZES.
Exercício de 9 a 13	Mantenha a posição por 6 a 10 segundos. REPITA POR 20 VEZES			Exercício de 14 a 21	Faça de 10 a 12 movimentos, descanse 1 minuto e repita 3 vezes
Exercício de 14 a 21	Faça de 10 a 12 movimentos, descanse 1 minuto e repita 3 vezes	Exercício de 22 a 24	Mantenha a posição por 60 segundos	Exercício de 25 a 32	Faça cada exercício durante 20 s e vá para o próximo
Exercício de 22 a 24	Mantenha a posição por 60 segundos			Exercício de 22 a 24	Mantenha a posição por 60 segundos

AMPLITUDE DE MOVIMENTO

<p>Exercício 1</p>  <p>Em pé, mexa o quadril para um lado e para o outro.</p>	<p>Exercício 2</p>  <p>Em pé, gire o quadril.</p>	<p>Exercício 3</p>  <p>Sentado, gire o pé.</p>	<p>Exercício 4</p>  <p>Em pé, faça uma caminhada no lugar.</p>
<p>Exercício 5</p>  <p>Em pé rode o ombro, com os braços soltos, faça 10 movimentos no sentido horário e 10 movimentos no sentido anti-horário</p>	<p>Exercício 6</p>  <p>Levante e abaixe os braços para o lado.</p>	<p>Exercício 7</p>  <p>Gire apenas as mãos.</p>	<p>Exercício 8</p>  <p>Com os braços um pouco elevados, dobre e estique os braços.</p>

EXERCÍCIOS DE FORÇA | 1º MÊS

<p>Exercício 9</p> 	<p>Exercício 10</p> 	<p>Exercício 11</p> 	<p>Exercício 12</p> 
<p>Deitado, colocar almofada embaixo do joelho e apertar para baixo.</p>	<p>Deitado, colocar almofada embaixo do pé e apertar para baixo.</p>	<p>Sentar em uma cadeira de frente para a parede e ficar empurrando a parede com os pés, tentando esticar a perna.</p>	<p>Sentar em uma cadeira de lado para a parede e empurrar uma almofada ou bola contra a parede.</p>
<p>Exercício 13</p> 	<p>Exercício 14</p> 	<p>Exercício 15</p> 	<p>Exercício 16</p> 
<p>Pegue uma almofada, segure na frente do corpo com as duas mãos, aperte e solte.</p>	<p>Deitado levantar uma perna. Ao final fazer com a outra perna.</p>	<p>Sentar e levantar em uma cadeira.</p>	<p>Sentado, ficar na ponta dos pés.</p>

Exercício 17



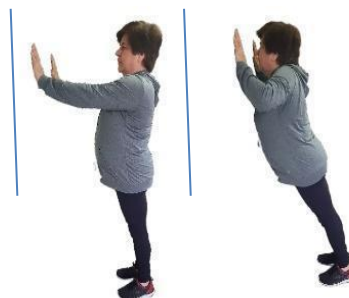
Sentado, segurando uma garrafinha, levante e feche abaixe os braços.

Exercício 18



Segurando uma garrafinha com água, estique o braço para baixo e depois dobre os braços com as garrafas em direção ao ombro, mantendo seu cotovelo perto da cintura.

Exercício 19



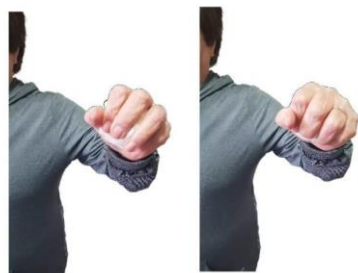
Em pé, de frente para a parede posicione as mãos na parede na altura dos ombros e dobre e estique os braços inclinando o corpo para frente.

Exercício 20



Deitado com os braços ao lado do corpo e pernas dobradas, levantar o bumbum.

Exercício 21



Aperte algum objeto (bolinha, travesseiro, toalha enrolada).

EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTO

Exercício 22



Deitado, abrace uma perna. Depois troque.

Exercício 23



Deitado, abrace as duas pernas, segurando os joelhos.









Exercício 24



Sentado na cama, colocar uma perna esticada na cama e tentar alcançar o pé. Depois trocar.

EXERCÍCIOS DE EQUILÍBRIO | 1º MÊS

Sempre inicie esses exercícios com um apoio e quando se sentir confiante faça sem apoio

<p>Exercício 25</p> 	<p>Exercício 26</p> 	<p>Exercício 27</p> 	<p>Exercício 28</p> 
<p>Sentado, com os braços do lado do corpo em almofadas, vá com o corpo para um lado e para o outro.</p>	<p>Sentado ir com o corpo para frente e para trás.</p>	<p>Em pé, fique com os pés juntos.</p>	<p>Em pé, fique com um pé um pouco mais a frente do outro.</p>
<p>Exercício 29</p> 	<p>Exercício 30</p>  <p>Leão, gato</p>	<p>Exercício 31</p> 	<p>Exercício 32</p> 
<p>Em pé, fique na ponta do pé e depois nos calcanhares.</p>	<p>Em pé, ande no lugar falando animais.</p>	<p>Em pé, fique em um pé só.</p>	<p>Caminhe segurando um objeto.</p>

FICHA DE TREINAMENTO FÍSICO PRIMEIRA FASE

Marque qual o treino você fez, e em qual dia da semana você realizou, para que você não misture os dias e os treinos. A ideia é alternar os dias da semana com os respectivos treinos. Lembre-se: O treino refere-se ao treino A, B, C e D.

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO



Parabéns!

Ao completar 4 treinos você finalizou a primeira fase!

Vamos para a próxima fase!



SEGUNDA FASE

MANTENHA O FOCO









“Escolha ter tempo para os exercícios e não terá que arranjar tempo para as doenças”.

Tabela 2: Segunda fase

TREINO A		TREINO B		TREINO C		TREINO D	
Aquecimento+ Força Muscular+ Alongamento		Amplitude de movimento + Equilíbrio		Aquecimento + Força Muscular+ Alongamento		Amplitude de Movimento + Equilíbrio	
Exercícios	Como fazer:	Exercícios	Como fazer:	Exercícios	Como fazer:	Exercícios	Como fazer:
Faça uma caminhada de 10 minutos		Exercício de 1 a 8		Faça uma caminhada de 10 minutos		Exercício de 1 a 8	
Exercício 33	Mantenha a posição por 6 a 10 segundos. REPITA POR 20 VEZES	Repita 10 vezes o movimento		Exercício 33	Mantenha a posição por 6 a 10 segundos. REPITA POR 20 VEZES	Repita 10 vezes o movimento	
Exercício de 34 a 48	Faça de 10 a 12 movimentos, descanse 1 minuto e repita 3 vezes	Faça cada exercício durante 20 segundos e vá para o próximo		Exercício de 34 a 48	Faça de 10 a 12 movimentos, descanse 1 minuto e repita 3 vezes	Faça cada exercício durante 20 segundos e vá para o próximo	
Exercício de 22 a 24	Mantenha a posição por 60 segundos	Exercício de 49 a 56		Exercício de 22 a 24	Mantenha a posição por 60 segundos	Exercício de 49 a 56	

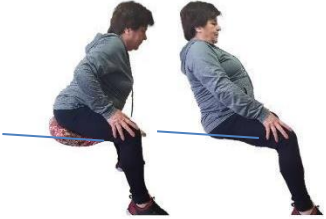



EXERCÍCIOS DE FORÇA | 2º MÊS

<p>Exercício 33</p> 	<p>Exercício 34</p> 	<p>Exercício 35</p> 	<p>Exercício 36</p> 
<p>Sentado, coloque uma almofada entre as pernas e aperte.</p>	<p>Deitado, com joelhos dobrados e uma almofada embaixo dos pés, levantar o bumbum.</p>	<p>Deitado dobrar a perna na barriga, uma perna de cada vez.</p>	<p>Deitado de lado, abrir e fechar a perna esticada. Depois trocar o lado.</p>
<p>Exercício 37</p> 	<p>Exercício 38</p> 	<p>Exercício 39</p> 	<p>Exercício 40</p> 
<p>Deitado, levantar uma perna de cada vez.</p>	<p>Em pé, segurando um cabo de vassoura, fique na ponta dos pés e depois no calcanhar</p>	<p>Segure um cabo de vassoura e sente e levante em uma cadeira ou sofá.</p>	<p>Em pé, se apoiando, vá com a perna para trás.</p>

<p>Exercício 41</p> 	<p>Exercício 42</p> 	<p>Exercício 43</p> 	<p>Exercício 44</p> 
<p>Com garrafinha realizar movimentos de boxe- dobrar e esticar cotovelo a frente do corpo.</p>	<p>Estique os braços na frente do corpo segurando duas garrafinhas, faça o movimento de abrir e fechar, pode fazer sem o peso também e se apresentar dor no ombro, não realizar este exercício.</p>	<p>Sentada, com o cotovelo dobrado, mantendo o polegar para cima, segurando uma garrafinha, levante apenas o cotovelo para cima. Se apresentar dor no ombro, não realizar este exercício</p>	<p>De frente para a parede aperte uma almofada contra a parede</p>
<p>Exercício 45</p> 	<p>Exercício 46</p> 	<p>Exercício 47</p> 	<p>Exercício 48</p> 
<p>Hiperextensão do tronco: Elevar o tronco com os braços afastados.</p>	<p>Deitada de barriga para baixo erga os braços e as pernas o máximo que conseguir.</p>	<p>Com as costas apoiadas sobre uma superfície dura, e com os joelhos dobrados, encolha a barriga e contraia os músculos do bumbum.</p>	<p>Deitado, contraia os músculos da barriga, cruze os braços sobre o peito, levante a cabeça e leve o queixo em direção ao peito.</p>

EXERCÍCIOS DE EQUILÍBRIO | 2º MÊS

Sempre inicie esses exercícios com um apoio e quando se sentir confiante faça sem apoio.

<p>Exercício 49</p>  <p>Sentado em uma almofada, ir com o corpo para frente e para trás.</p>	<p>Exercício 50</p>  <p>Em pé, segurando em algum apoio, movimente a perna para o lado, para trás, para frente várias vezes.</p>	<p>Exercício 51</p>  <p>Em pé, fique com um pé um pouco mais a frente do outro.</p>	<p>Exercício 52</p>  <p>Em pé, fique com um pé à frente do outro (calcanhar tocando no dedo do pé de trás)</p>
<p>Exercício 53</p>  <p>Coloque caixas de sapato no chão e passe por cima, pode iniciar com apenas uma caixa.</p>	<p>Exercício 54</p>  <p>Coloque garrafinhas de água no chão e passe entre elas, fazendo zigue zague.</p>	<p>Exercício 55</p>  <p>Com apoio, fique com os pés juntos e feche os olhos. Se no começo ficar com medo de cair, tenha sempre algo a frente para se apoiar.</p>	<p>Exercício 56</p>  <p>Com apoio de um cabo de vassoura, ande para o lado.</p>

PARABÉNS AO COMPLETAR 4 TREINOS VOCÊ FINALIZOU A PRIMEIRA FASE, VAMOS PARA A SEGUNDA FASE!

FICHA DE TREINAMENTO FÍSICO SEGUNDA FASE

Marque qual o treino você fez, e em qual dia da semana você realizou, para que você não misture os dias e os treinos. A ideia é alternar os dias da semana com os respectivos treinos. Lembre-se: O treino refere-se ao treino A, B, C e D.

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO



Você completou 4 vezes cada treino?
Parabéns, você passou para a terceira fase.

TERCEIRA FASE





Eu persistirei!








Tabela 3: Terceira Fase

TREINO A		TREINO B		TREINO C		TREINO D	
Aquecimento+ Força Muscular+ Alongamento		Amplitude de movimento + Equilíbrio		Aquecimento + Força Muscular+ Alongamento		Amplitude de Movimento + Equilíbrio	
Exercícios	Como fazer:	Exercícios	Como fazer:	Exercícios	Como fazer:	Exercícios	Como fazer:
Faça uma caminhada de 10 minutos		Repita 10 vezes o movimento		Faça uma caminhada de 10 minutos		Repita 10 vezes o movimento	
Exercício 33	Mantenha a posição por 6 a 10 segundos. REPITA POR 20 VEZES	Faça cada exercício durante 20 segundos e vá para o próximo		Exercício 33	Mantenha a posição por 6 a 10 segundos. REPITA POR 20 VEZES	Faça cada exercício durante 20 segundos e vá para o próximo	
Exercício de 34 a 48	Faça de 10 a 12 movimentos, descanse 1 minuto e repita 3 vezes	Exercício de 49 a 56		Exercício de 34 a 48	Faça de 10 a 12 movimentos, descanse 1 minuto e repita 3 vezes	Exercício de 49 a 56	
Exercício de 22 a 24	Mantenha a posição por 60 segundos			Exercício de 22 a 24	Mantenha a posição por 60 segundos		

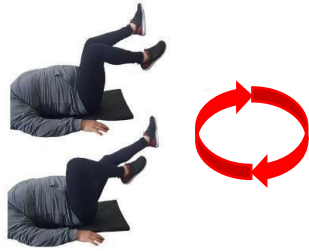
EXERCÍCIOS DE FORÇA | 3º MÊS

*Nesse mês você precisará de pesos que podem ser feitos com sacos de arroz, feijão, sacos de areia, que podem ser amarrados na perna com uma toalha ou fronha.

<p>Exercício 57</p>  <p>Deitado, com as pernas dobradas e elevadas, contraia o abdômen mantendo a contração do abdômen por 6 a 10 segundos.</p>	<p>Exercício 58</p>  <p>Em pé, segurando-se em cima de um degrau fique na ponta do pé levantando e abaixando o calcanhar</p>	<p>Exercício 59</p>  <p>Em pé, se segurando em algo (parede; poltrona) dobre o joelho.</p>	<p>Exercício 60</p>  <p>Sentado, coloque pesos* próximo ao pé e estique e dobre a perna. Se sentir dor no joelho, estique até a metade do movimento.</p>
<p>Exercício 61</p>  <p>Sentado, com as mãos sob a orelha vá com o corpo para frente e para trás.</p>	<p>Exercício 62</p>  <p>Levante e sente de uma cadeira segurando um peso.</p>	<p>Exercício 63</p>  <p>Em pé, segurando se, abra a perna e feche.</p>	<p>Exercício 64</p>  <p>Deitado, com joelhos dobrados com um peso na barriga, levante o bumbum.</p>

<p>Exercício 65</p> 	<p>Exercício 66</p> 	<p>Exercício 67</p> 	<p>Exercício 68</p> 
<p>Com o braço esticado empurre a bola contra a parede segurando por 6 segundos.</p>	<p>Abra os braços até a altura dos ombros, segurando duas garrafas com água, em seguida abaixe. Se apresentar dor no ombro, não realizar este exercício.</p>	<p>Na posição de gato, dobre o cotovelo apoiando sobre o chão e depois estique o braço, realize um de cada vez, dobra, dobra, estica, estica, dobra, dobra, estica, estica. Se apresentar dor nos ombros e/ou nos joelhos, não realizar este exercício.</p>	<p>Em pé, movimentar o braço esticado para trás, segurando uma garrafinha.</p>
<p>Exercício 69</p> 	<p>Exercício 70</p> 	<p>Exercício 71</p> 	<p>Exercício 72</p> 
<p>Sentado, segurando uma garrafinha, com o cotovelo esticado, movimentar o braço até a altura do ombro, a frente do corpo.</p>	<p>Deitada elevar perna e braço, do mesmo lado à frente, até o seu limite.</p>	<p>Deitada. elevar a perna e o braço, alternando braço e perna, até o seu limite.</p>	<p>Deitado, levante um joelho em direção a barriga, alternadamente (direito e esquerdo). Ao mesmo tempo, levante a cabeça e os ombros do chão.</p>

Exercício 73



Deitado, com as pernas e pés erguidos, pedalar no ar, contraindo o abdômen (barriga).









Exercício 74



Deitado, segurando com as duas mãos a almofada, você deverá encostar a almofada no chão do lado direito, levando o tronco para o lado direito e depois encostar a almofada no chão do lado esquerdo levando o tronco para o lado esquerdo.

EXERCÍCIOS DE EQUILÍBRIO | 3º MÊS

Sempre inicie esses exercícios com um apoio e quando se sentir confiante faça sem apoio.

<p>Exercício 75</p> 	<p>Exercício 76</p> 	<p>Exercício 77</p> 	<p>Exercício 78</p> 
<p>Em pé parado, alcance o objeto a frente. Lembre-se de dobrar os seus joelhos para não machucar a sua coluna.</p>	<p>Em pé parado com olhos fechados mantenha os pés ligeiramente um a frente do outro. Se no começo ficar com medo de cair, tenha sempre algo a frente para se apoiar.</p>	<p>Caminhe em linha reta com um pé à frente do outro.</p>	<p>Ande com passos mais largos.</p>
<p>Exercício 79</p> 	<p>Exercício 80</p> 	<p>Exercício 81</p> 	<p>Exercício 82</p> 
<p>Coloque caixas de sapato no chão e passe por cima, segurando objetos em suas mãos.</p>	<p>Coloque garrafinhas de água no chão e passe entre elas, fazendo zigue-zague, segurando objetos em suas mãos.</p>	<p>Ande nas pontas dos pés.</p>	<p>Ande nos calcanhares.</p>

FICHA DE TREINAMENTO FÍSICO TERCEIRA FASE

Marque qual o treino você fez, e em qual dia da semana você realizou, para que você não misture os dias e os treinos. A ideia é alternar os dias da semana com os respectivos treinos. Lembre-se: O treino refere-se ao treino A, B, C e D.

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO



Você completou 4 vezes cada treino?
Parabéns, você passou para a quarta fase.

QUARTA FASE

“MENOS QUEDA, MAIS VIDA”!

Tabela 4: Quarta fase

TREINO A		TREINO B		TREINO C	
Aquecimento+ Força Muscular+ Alongamento		Amplitude de movimento + Equilíbrio		Aquecimento+ Força Muscular+ Alongamento	
Exercícios	Como fazer:	Exercícios	Como fazer:	Exercícios	Como fazer:
Exercício 83	Mantenha a posição por 6 a 10 segundos REPITA POR 20 VEZES	Exercício de 1 a 8	Repita 10 vezes o movimento	Exercício 83	Mantenha a posição por 6 a 10 segundos REPITA POR 20 VEZES
Exercício 84 ao 96	Faça de 10 a 12 movimentos, descanse 1 minuto e repita 3 vezes	Exercício de 97 a 103	Faça cada exercício durante 20 segundos e vá para o próximo	Exercício 84 ao 96	Faça de 10 a 12 movimentos, descanse 1 minuto e repita 3 vezes
Exercício de 22 a 24	Mantenha a posição por 60 segundos			Exercício de 22 a 24	Mantenha a posição por 60 segundos

Continuação da tabela 4







TREINO D	
Amplitude de Movimento + Equilíbrio	
Exercícios	Como fazer:
Exercício de 1 a 8	Repita 10 vezes o movimento
Exercício de 97 a 103	Faça cada exercício durante 20 segundos e vá para o próximo

TREINO D
Amplitude de Movimento + Equilíbrio
Escolha uma das 3 opções abaixo:
Faça uma caminhada de 20 a 30 minutos
Ou
Participe de uma dança
Ou
Participe de um passeio ao ar livre, andando pelo menos 20 a 30 minutos

EXERCÍCIOS DE FORÇA | 4º MÊS








*Nesse mês você precisará de pesos que podem ser feitos com sacos de arroz, feijão, sacos de areia, que podem ser amarrados na perna com uma toalha ou fronha.

<p>Exercício 83</p> 	<p>Exercício 84</p> 	<p>Exercício 85</p> 	<p>Exercício 86</p> 
<p>Deitado, dobre e estique a perna, mantendo a contração abdominal por 6 a 10 segundos.</p>	<p>Sentado com peso no tornozelo estique e dobre a perna.</p>	<p>Em pé com peso no tornozelo, fique na ponta dos pés levantando os calcanhares.</p>	<p>Em pé com peso no tornozelo, segurando em algo (parede ou poltrona), dobre o joelho para trás.</p>
<p>Exercício 87</p> 	<p>Exercício 88</p> 	<p>Exercício 89</p> 	<p>Exercício 90</p> 
<p>Em pé com peso no tornozelo, se segurando em algo (parede ou poltrona), abra e feche a perna.</p>	<p>Em pé com os braços apoiados na parede, dobre o cotovelo para movimentar o tronco em direção a parede.</p>	<p>Levante e sente de uma cadeira segurando um peso.</p>	<p>Em pé, com um peso no tornozelo, segurando-se na parede, movimente a perna esticada para trás.</p>

<p>Exercício 91</p> 	<p>Exercício 92</p> 	<p>Exercício 93</p> 	<p>Exercício 94</p> 
<p>Sentada na cadeira, tronco reto, coloque uma almofada em suas costas, com o cotovelo dobrado, aperte com a parte de trás do cotovelo e segure por 6 segundos.</p>	<p>Sentada, com o cotovelo dobrado, mantendo o polegar para cima, segurando uma garrafinha, levante apenas o cotovelo para cima. Se apresentar dor no ombro, não realize este exercício.</p>	<p>Prancha com joelhos e pés apoiados mantendo os braços estendidos.</p>	<p>Prancha apenas com joelhos apoiados enquanto as pernas para cima.</p>
<p>Exercício 95</p> 	<p>Exercício 96</p> 		
<p>Deitado, levante a cabeça e os ombros do chão, mantendo as pernas dobradas no ar e contraia o abdômen (barriga).</p>	<p>Deitado, levante a cabeça e os ombros do chão, mantendo as pernas dobradas no ar com uma almofada entre as pernas e contraia o abdômen (barriga) e a almofada juntos.</p>		

EXERCÍCIOS DE EQUILÍBRIO | 4º MÊS

Sempre inicie esses exercícios com um apoio e quando se sentir confiante faça sem apoio.

<p>Exercício 97</p> 	<p>Exercício 98</p>  <p>Garfo, dado</p>	<p>Exercício 99</p> 	<p>Exercício 100</p> 
<p>Em pé parado com olhos fechados mantenha os pés um à frente do outro. Se no começo ficar com medo de cair, tenha sempre algo a frente para se apoiar.</p>	<p>Em pé parado fique em um pé só falando nome de objetos ou pessoas. Se no começo ficar com medo de cair, tenha sempre algo a frente para se apoiar.</p>	<p>Em pé parado alcance objetos no chão com uma das pernas.</p>	<p>Em pé parado em cima de um colchão mantenha os pés ligeiramente um a frente do outro.</p>
<p>Exercício 101</p> 	<p>Exercício 102</p> 	<p>Exercício 103</p>  <p>Leão, gato</p>	
<p>Ande erguendo os joelhos o mais alto que conseguir.</p>	<p>Caminhe em linha reta com um pé à frente do outro segurando um objeto.</p>	<p>Coloque garrafinhas de água no chão e passe entre elas, fazendo zigue-zague segurando um copo de água e falando nomes de animais.</p>	

FICHA DE TREINAMENTO FÍSICO QUARTA FASE

Marque qual o treino você fez, e em qual dia da semana você realizou, para que você não misture os dias e os treinos. A ideia é alternar os dias da semana com os respectivos treinos. Lembre-se: O treino refere-se ao treino A, B, C e D.

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO



Excelente!

Você sabia que ao realizar o treino, você conquistou menos queda e mais vida para você?

Parabéns!



Referências bibliográficas

- BANDY, W.D.; SANDERS, B. Exercício terapêutico: técnicas para intervenção. **Rio de Janeiro: Guanabara Koogan**, 2003.
- BENNELL, K.L.; HINMAN, R. S. A review of the clinical evidence for exercise in osteoarthritis of the hip and knee. **Journal of science and medicine in sport**, v. 14, n. 1, p. 4-9, 2011.
- BUSHMAN, B. et al. **ACSM's Complete Guide to Fitness & Health, 2E**. Human Kinetics, 2017.
- CADORE, E. L. et al. Effects of different exercise interventions on risk of falls, gait ability, and balance in physically frail older adults: a systematic review. **Rejuvenation Research**, [s.l.], v, 16, n. 2, p. 105-114, 2013.
- CHODZKO-ZAJKO, W.J. et al. Exercise and physical activity for older adults. **Medicine & science in sports & exercise**, v. 41, n. 7, p. 1510-1530, 2009.
- GARBER, C.E. et al. American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. **Medicine and science in sports and exercise**, v. 43, n. 7, p. 1334-1359, 2011.
- KANG, S. et al. Multicomponent exercise for physical fitness of community-dwelling elderly women. **Journal of physical therapy science**, v. 27, n. 3, p. 911-915, 2015.
- KISNER, C.; COLBY, L.A.; BORSTAD, J. Exercícios Terapêuticos: Fundamentos e Técnicas. 7. Ed. **São Paulo: Manole**, 2021.
- LAKKA, H-M. et al. The metabolic syndrome and total and cardiovascular disease mortality in middle-aged men. **Jama**, v. 288, n. 21, p. 2709-2716, 2002.
- PHU, S.; BOERSMA, D.; DUQUE, G. Exercise and sarcopenia. **Journal of Clinical Densitometry**, v. 18, n. 4, p. 488-492, 2015.
- SHERRINGTON, C. et al. Exercise to prevent falls in older adults: an updated systematic review and meta-analysis. **British journal of sports medicine**, v. 51, n. 24, p. 1750-1758, 2017.
- WOODS, K.; BISHOP, P.; JONES, E. Warm-up and stretching in the prevention of muscular injury. **Sports medicine**, v. 37, p. 1089-1099, 2007.
- Profissionais responsáveis pela elaboração deste manual:**

Amanda Colombo Peteck Lopes

Fisioterapeuta. Especialista em Saúde do Idoso pela Secretaria de Saúde de Curitiba, Faculdades Pequeno Príncipe, Hospital Municipal do Idoso Zilda Arns. Mestre em Educação Física pela UFPR. Fisioterapeuta no Hospital Universitário Evangélico Mackenzie (HUEM).

Adriane Miró Vianna Benke Pereira

Médica Geriatria; Assessora técnica da Divisão de Atenção à Saúde do Idoso da Secretaria de Estado da Saúde do Estado do Paraná (SESA); Mestre em Gerontologia Biomédica pelo Instituto de Geriatria e Gerontologia da PUC/RS.

Anna Raquel Silveira Gomes

Fisioterapeuta; Especialista em Fisioterapia Traumatológica Ortopédica pela ABRAFITO; Mestre em Biologia Celular pela UFPR; Doutora em Ciências Fisiológicas pela UFSCar; Pós-doutorado na Universidade de Sydney, Austrália; Professora Titular do Departamento de Prevenção e Reabilitação em Fisioterapia e do Programa de Mestrado e Doutorado em Educação Física da UFPR.

Caroline Rosa Alberton

Profissional de Educação Física.

Giovana Zanlorenzi da Conceição

Graduada em Fisioterapia pela UFPR.

Madeline Luiza Ferreira Pivovarsky

Fisioterapeuta. Especialização em Saúde da Família pela Secretaria Municipal de Saúde de Curitiba. Mestre em Educação Física pela UFPR. Fisioterapeuta da Prefeitura Municipal de Guaratuba- PR.

Milena Ribas Rosa

Fisioterapeuta Graduada pela UFPR.

Neiry Ellen Gasperin Arsie

Profissional de Educação Física. Mestre em Educação Física pela UFPR. Doutoranda em Educação Física pela UFPR.

Nicole Almeida Cerullo

Fisioterapeuta. Especialista em Fisioterapia Neonatal e Pediátrica- CHC/UFPR.

Talita Gianello Gnoato Zotz

Fisioterapeuta; Mestre em Tecnologia em Saúde pela PUC/PR; Doutora em Educação Física pela UFPR; Professora Adjunta do Departamento de Prevenção e Reabilitação em Fisioterapia da Universidade Federal do Paraná e do Programa de Mestrado em Saúde Coletiva da UFPR.

AGRADECIMENTOS

Universidade Federal do Paraná (UFPR).

Setor de Ciências Biológicas da UFPR.

Programa de Pós-Graduação em Educação Física (PPGEDF) da UFPR.

Departamento de Prevenção e Reabilitação em Fisioterapia (DPRF) da UFPR.

Complexo Hospital de Clínicas (CHC) da UFPR.

Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES).

Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq).

Divisão de Atenção à Saúde do Idoso da Secretaria de Estado da Saúde do Estado do Paraná (SESA).

À Iracema Alves Rosa, mãe e avó que contribuiu para a execução dos exercícios físicos, afim de demonstrar, ilustrando a toda comunidade de como executa-los de forma correta, contribuindo não só com a elaboração da cartilha, mas demonstrando a população idosa, como reduzir o risco de queda através dos exercícios físicos.