



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:
Denílson de Castro Teixeira...[et al.] ; design gráfico:
Alekey 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, Denílson de Castro.
II. Willians, Alekey. 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:

Alekey Willians Carvalho Silva

SUMÁRIO

Apresentação	3
Por que é importante ter uma vida ativa?.....	5
Conceitos	6
Orientações para a prática de atividade física	7
Atividade física no tempo livre	8
Atividade física no dia a dia	10
Atividade física para se deslocar	11
Atividade física no trabalho	12
Escolhendo as atividades físicas	13
Orientações para a prática do exercício físico	15
Cuidados para a realização dos exercícios	17
Orientações para caminhada	20
Como organizar sua semana de caminhada	21
Exercícios físicos para você fazer em casa	25
Quadros	38
Regras do jogo de tabuleiro	41
Jogo de tabuleiro	43

DADOS PESSOAIS

NOME			
DATA DE NASCIMENTO	SEXO	MASCULINO	FEMININO
CARTÃO DO SUS	ID	UBS	
ENDEREÇO			
TELEFONES			



OLÁ!
EU SOU A LOURDES...

E EU SOU O
GUMERCINDO!

...ACOMPANHAREMOS
VOCÊ DURANTE A LEITURA
DESSA CARTILHA PARA
AJUDÁ-LO A TER UM
ESTILO DE VIDA MAIS
ATIVO. SEJA MUITO
BEM-VINDO!

**Você sabia que com o envelhecimento
nosso corpo pode ter dificuldades para fazer
as tarefas do dia a dia?**

Mas é possível envelhecer com saúde e suas ações podem ajudar muito. Por isso, esse livro foi criado para lhe ajudar a ter uma vida mais ativa.

Nele, você irá conhecer:

- A importância de ter uma vida ativa.
- Os cuidados ao fazer exercício físico.
- Exercícios para fazer em casa.
- Orientações para caminhada.
- Um jogo com informações do livro.

POR QUE É IMPORTANTE TER UMA VIDA ATIVA?

Com uma vida mais ativa você pode melhorar a sua saúde. Veja alguns exemplos:

- Prevenir a pressão alta, o diabetes, a obesidade, a osteoporose, o derrame e alguns tipos de câncer.
- Diminuir o risco de quedas.
- Aumentar a força muscular.
- Melhorar o sono e a disposição para as atividades do dia a dia.
- Melhorar o humor e diminuir o risco de depressão.
- Melhorar a qualidade de vida.

Veja outras informações importantes:



Condicionamento Físico

é a capacidade que o corpo tem de fazer as tarefas do dia a dia.

Atividade Física

é qualquer movimento do corpo que gaste mais energia do que manter ele parado.



Exercício Físico é uma atividade planejada para manter ou melhorar o Condicionamento físico. Para isso, é importante ter frequência, intensidade e duração adequada.

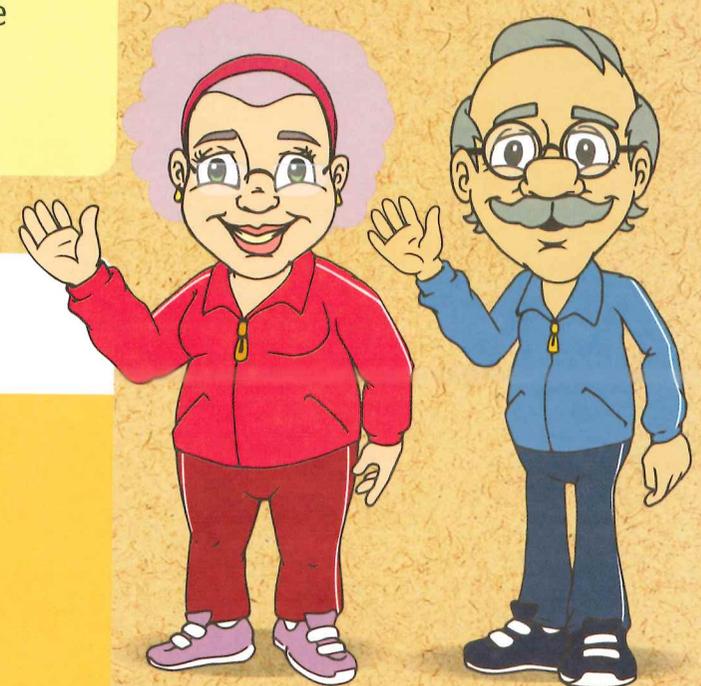
Mesmo com essa diferença entre **Atividade Física** e **Exercício Físico**, é importante realizar as duas atividades.

ORIENTAÇÕES PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

Ficar muito tempo sentado, deitado e sem sair de casa faz mal para a nossa saúde e dificulta a realização de tarefas do dia a dia.

COMO TER UMA VIDA MAIS ATIVA?

Você pode aumentar o seu nível de atividade física fazendo mais tarefas no seu dia a dia.



Faça atividades no seu **tempo livre**.
Veja alguns exemplos:



Caminhe com seu cachorro.

Vá a bailes, festas e viagens.



Faça exercícios nas
academias ao ar livre.



Participe de grupos de
exercícios da sua comunidade.



Faça atividades, como esportes,
teatros e outras que você tenha
interesse.



Faça caminhadas.



Faça as atividades do **dia a dia**.
Veja a seguir alguns exemplos:



Cuide do jardim, plantas,
flores e hortas.

Faça atividades em casa,
como varrer, limpar e cozinhar.



Sempre que possível, empurre
e puxe carrinho de mercado,
de feira e de bebês.



Caminhe ou ande de bicicleta para ir de um lugar para outro. Veja alguns exemplos:

Use a escada ao invés do elevador, segurando sempre no corrimão.



Vá a pé a lugares próximos, como mercado, padarias, igrejas e casa de amigos.



Ao usar o ônibus, desça um ponto antes para caminhar.



Faça algum **trabalho** que pode ser pago ou não, mas que movimente o corpo. Veja a seguir alguns exemplos:



Feirante, zelador, jardineiro, empacotador entre outros.

Participe de projetos sociais na sua cidade.



Cuide e brinque com seus netos.

Escolha algumas atividades para você fazer durante a semana e ter uma vida mais ativa

- A Lourdes passeará com seu cachorro 5 vezes por semana e irá ao grupo de exercício físico no bairro onde mora 2 vezes na semana.
- Nas tarefas de casa, ela irá cuidar da horta 2 vezes na semana, limpar e cozinhar 5 vezes por semana e ir a pé ao mercado ou padaria 3 vezes por semana.
- No trabalho, Lourdes é voluntária 2 vezes por semana em um projeto social que resgata e protege animais abandonados.

ATIVIDADE DE LAZER	1 A 2 VEZES POR SEMANA	3 A 4 VEZES POR SEMANA	5 A 7 VEZES POR SEMANA
CAMINHAR COM O CACHORRO			X
GRUPOS DE ATIVIDADE FÍSICA	X		
ATIVIDADE DOMÉSTICA	1 A 2 VEZES POR SEMANA	3 A 4 VEZES POR SEMANA	5 A 7 VEZES POR SEMANA
CUIDAR DA HORTA	X		
ATIVIDADES DE CASA			X
ATIVIDADE DE DESLOCAMENTO	1 A 2 VEZES POR SEMANA	3 A 4 VEZES POR SEMANA	5 A 7 VEZES POR SEMANA
IR A PÉ AO MERCADO OU PADARIA		X	
ATIVIDADE NO TRABALHO	1 A 2 VEZES POR SEMANA	3 A 4 VEZES POR SEMANA	5 A 7 VEZES POR SEMANA
TRABALHO VOLUNTÁRIO	X		

No final deste livro tem um quadro para você colocar as atividades que irá fazer.

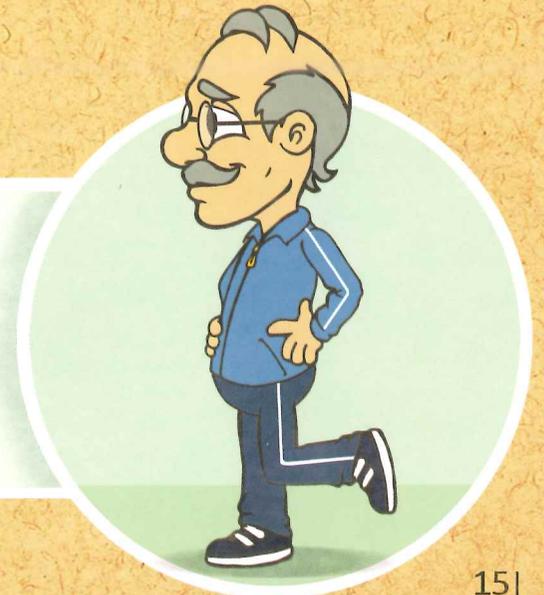
ORIENTAÇÕES PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO

Para ter uma boa saúde, além de fazer essas atividades, você precisa realizar exercícios físicos na maioria dos dias da semana.

Os exercícios melhoram o equilíbrio, a força muscular, a flexibilidade e a capacidade aeróbica.

Veja a seguir a importância de cada um:

Equilíbrio: importante para fazer atividades como: ficar em pé, caminhar, subir escadas e pegar objetos em móveis altos.



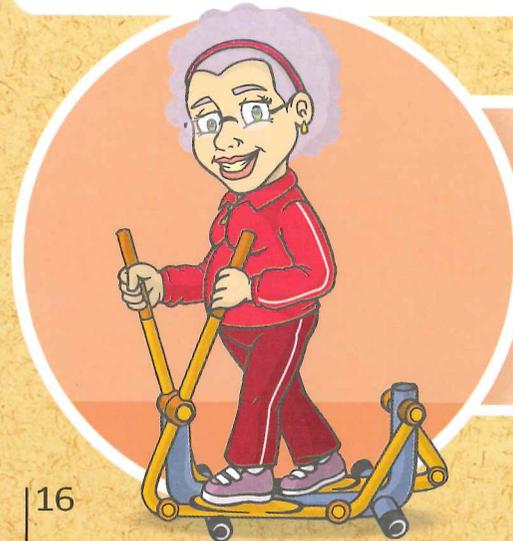


Força muscular: importante para segurar objetos, carregar sacolas, ficar em pé e caminhar.

Flexibilidade: importante para conseguir lavar as costas, amarrar o cabelo, vestir roupas e abaixar-se para amarrar cadarço do tênis, e pegar objetos no chão ou em armários baixos.



Capacidade aeróbica: importante para fazer atividades mais cansativas como: caminhadas mais longas e subir escadas.



No final deste livro, tem 11 exercícios físicos para você fazer em casa, além de orientações para caminhada. Cuidados para a realização dos exercícios em sua casa ou ao ar livre.



Escolha um lugar ventilado de sua casa cuidando para que objetos ou tapetes não atrapalhem sua segurança. Evite se distrair durante os exercícios.

Escolha um calçado confortável, leve e com solado que não escorregue.





Use roupas confortáveis que facilitem o movimento e a transpiração. Em dias mais frios, agasalhe-se bem, em especial, se você tiver pressão alta.

Tome os medicamentos nos horários recomendados. Caso você tenha diabetes e faça uso de insulina, converse com seu médico antes de começar a praticar os exercícios.



Sempre coma de 30 a 40 minutos antes de começar a praticar o exercício e evite fazer se estiver em jejum.

Beba bastante água antes, durante e após caminhar ou fazer os exercícios.



Escolha os dias e horários para fazer os exercícios. Se possível, no início da manhã ou no final da tarde. Se você for realizar o exercício fora de casa, use filtro solar.

Caso você não faça exercícios há muito tempo, pode ser que sinta dores musculares no dia seguinte, mas elas devem diminuir com o passar dos dias



ORIENTAÇÕES PARA CAMINHADA

A caminhada é uma das atividades que ajuda a ter uma vida mais saudável. Para isso, você deve caminhar o mais rápido que conseguir, sem correr, entre 30 a 60 minutos por dia, somando, no mínimo, 150 minutos na semana.

Caso você consiga e se sinta bem, poderá caminhar mais durante a semana, mas nunca faça mais do que 60 minutos por dia.

Se você não conseguir caminhar os 150 por semana, faça o quanto conseguir. Convide seus amigos e familiares para caminharem juntos.

**Em grupo as atividades
ficam mais animadas!**



Veja como você pode organizar a sua caminhada durante a semana:

Na primeira sugestão

Você deve caminhar **5 vezes** por semana, durante **30 minutos** por dia. Isso dará um total de **150 minutos**.



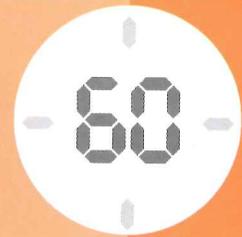
Na segunda sugestão

Você deve caminhar **3 vezes** por semana, durante **50 minutos** por dia. Isso dará um total de **150 minutos**.



Na terceira sugestão

Você deve caminhar **3 vezes** por semana, durante **60 minutos** por dia. Isso dará um total de **180 minutos**.



ORGANIZE SUA SEMANA DE EXERCÍCIOS

Realize a caminhada e os exercícios deste livro. Caso você já participe de grupos no seu bairro, faça os exercícios em outros dias da semana.

Sempre que puder faça exercícios em grupo. Além de serem mais divertidos, na maioria das vezes, tem um professor de educação física para lhe orientar e tirar dúvidas.



Você pode usar algum dos exemplos a seguir para começar a fazer exercícios

Lourdes escolheu fazer a caminhada pela manhã, **5 vezes** na semana com duração de **30 minutos** por dia. Já o programa de exercício ela fará **3 vezes** na semana no período da tarde.



ATIVIDADE	PERÍODO	SEG.	TER.	QUA.	QUI.	SEX.	SÁB.	DOM.
CAMINHADA	MANHÃ	X	X	X	X	X		
	TARDE							
PROGRAMA EXERCÍCIOS	MANHÃ							
	TARDE	X		X		X		



Gumercingo vai realizar a caminhada no período da manhã, **3 vezes** na semana com duração de **50 minutos** por dia. Já o programa de exercício ele decidiu fazer **3 vezes** na semana no período da tarde.

ATIVIDADE	PERÍODO	SEG.	TER.	QUA.	QUI.	SEX.	SÁB.	DOM.
CAMINHADA	MANHÃ	X		X		X		
	TARDE							
PROGRAMA EXERCÍCIOS	MANHÃ							
	TARDE		X		X		X	

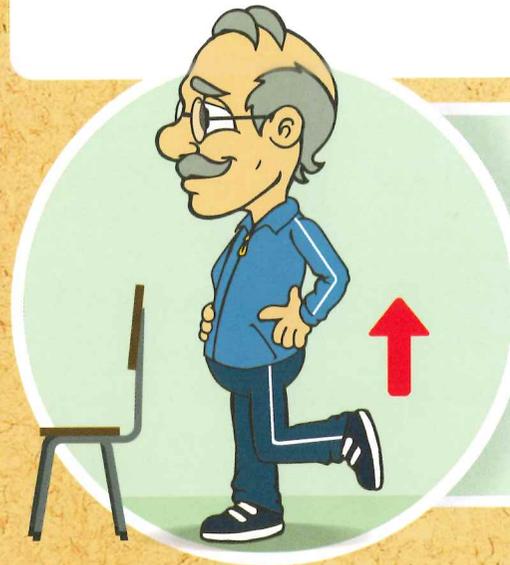
No final deste livro tem um quadro para você colocar os dias e horários que irá fazer a caminhada e os exercícios físicos.

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, um colchonete, toalha 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-se da cadeira.

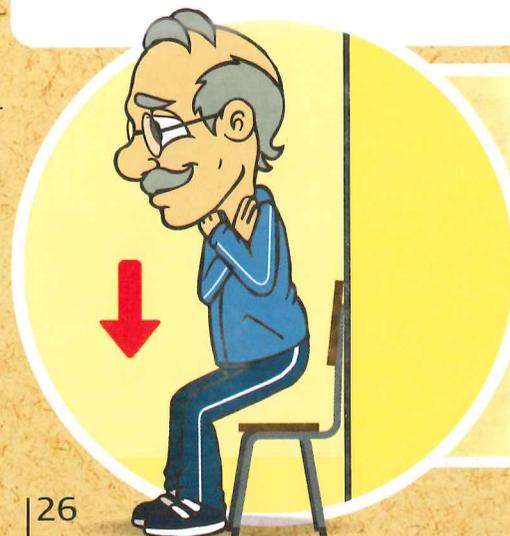


Sentado (a) em uma cadeira encostada na parede, com os braços cruzados no peito e pés apoiados no chão.

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



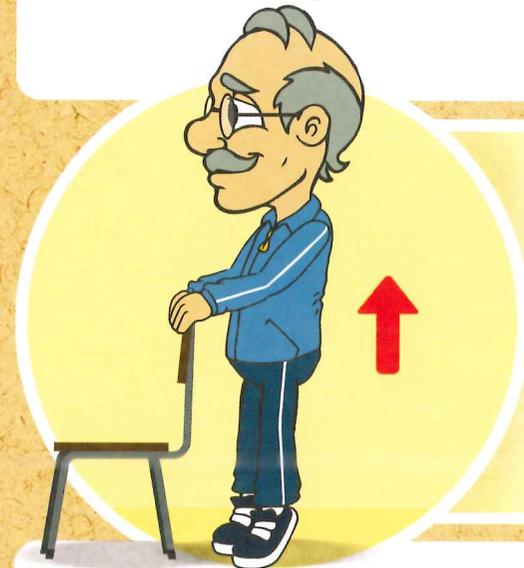
Em seguida, sente-se novamente até apoiar as costas no encosto. Faça entre 10 a 15 repetições. Descanse 1 minuto. Realize 3 vezes.



3. FORÇA MUSCULAR

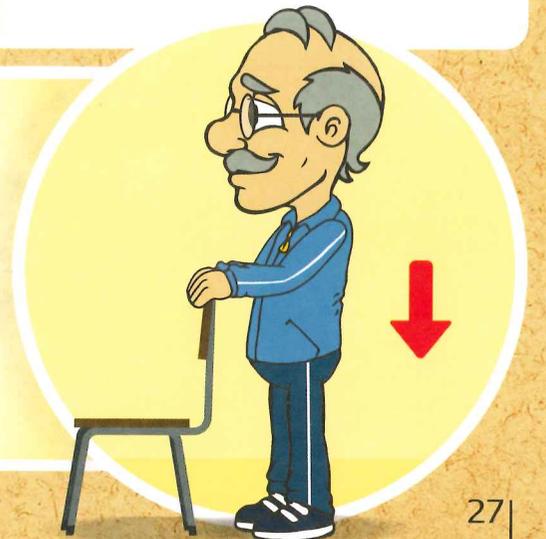
Ficar nas pontas dos pés.

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.



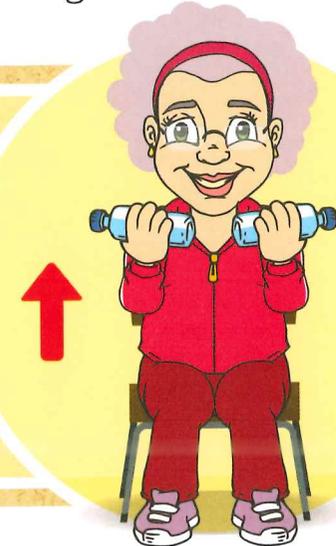
4. FORÇA MUSCULAR

Dobrar o braço.

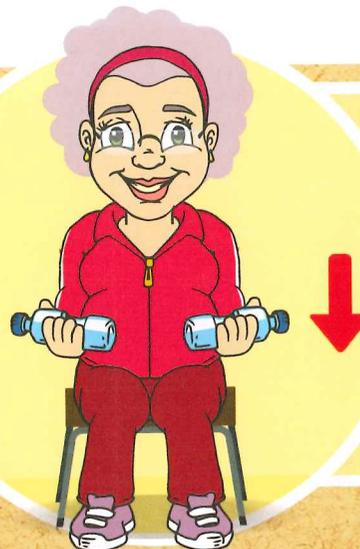


Sentado (a) em uma cadeira com as costas apoiadas no encosto, com braços esticados ao longo do corpo e pés apoiados no chão. Segure um peso de 1 kg em cada mão.

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



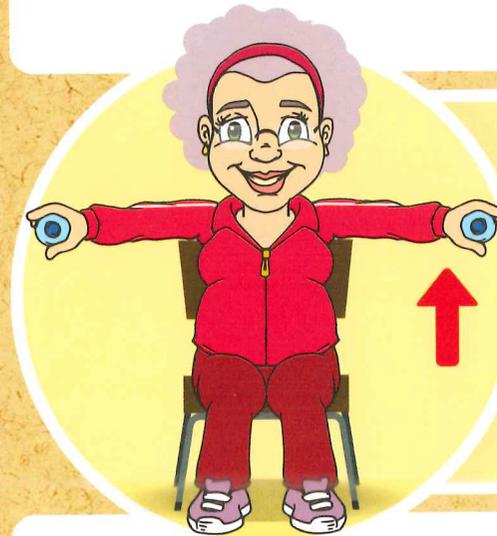
Desça devagar esticando os braços. Faça entre 10 a 15 repetições. Descanse 1 minuto. Realize 3 vezes.



5. FORÇA MUSCULAR

Levantamento lateral dos braços.

Sentado (a) 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.



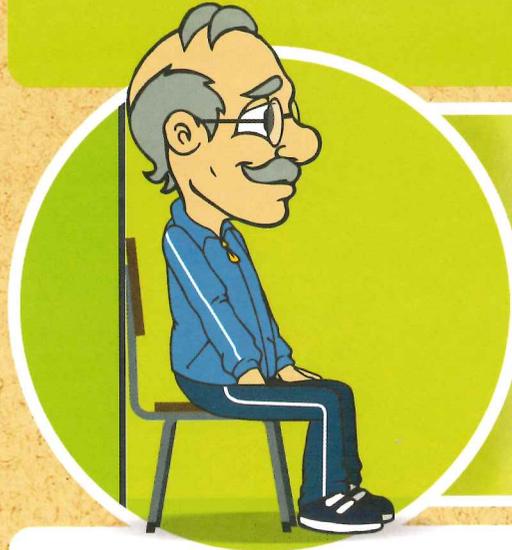
Levante os braços esticados até a altura dos ombros, mantendo as palmas das mãos para baixo. Caso você tenha algum problema no ombro (ex: bursite), faça o levantamento bem abaixo da linha do ombro.

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



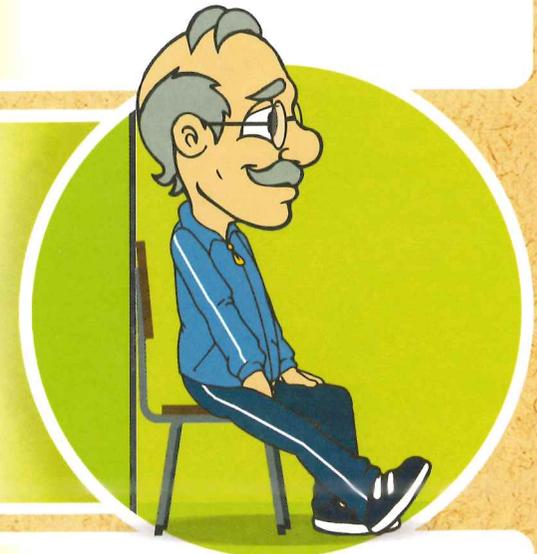
6. FLEXIBILIDADE

Costas e região atrás das pernas.



Com uma cadeira encostada em uma parede, sente-se na ponta com muito cuidado.

Estique uma perna para frente com o calcanhar apoiado no chão e a ponta do pé apontada para cima. Dobre a outra perna com o pé apoiado no chão.

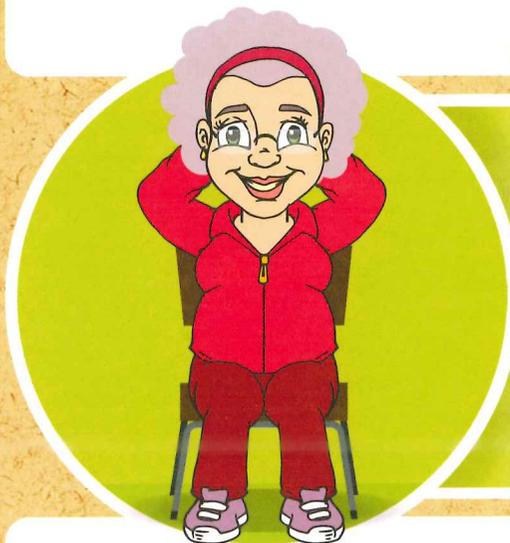


Com o tronco reto, desça devagar levando as mãos em direção às pontas dos pés sem dobrar o joelho. Mantenha a posição contando até 30. Retorne devagar à posição inicial e faça o exercício com a outra perna. Realize 3 vezes em cada lado

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 o tronco 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.



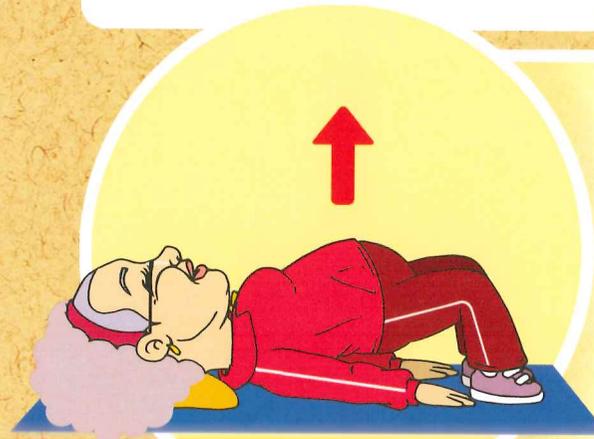
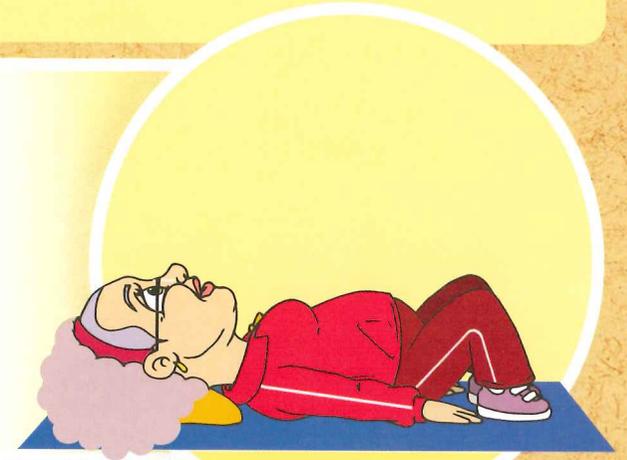
Puxe levemente a cabeça em direção ao ombro esquerdo até sentir alongar o pescoço. Não levante os ombros e não curve o tronco. Mantenha-se nessa posição contando até 30. Retorne devagar e faça 3 vezes em cada lado.



9. FORÇA MUSCULAR

Levantamento de quadril.

Deitado (a) 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.



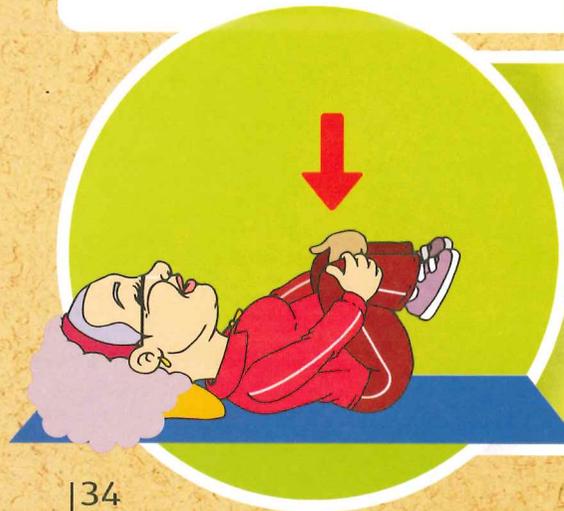
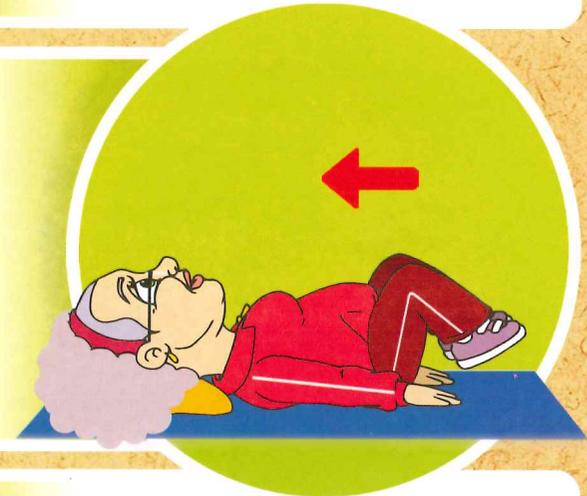
10. FLEXIBILIDADE

Alongamento da coluna.



Deitado (a) 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.

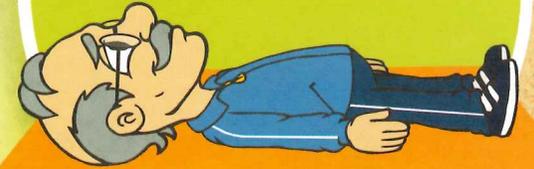


Segure-os com as mãos e mantenha-se nessa posição contando até 30. Retorne lentamente à posição inicial. Realize 3 vezes

11. FLEXIBILIDADE

Espreguiçar.

Deitado (a) 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.





ANOTAÇÕES



METAS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

ATIVIDADE DE LAZER	1 A 2 VEZES POR SEMANA	3 A 4 VEZES POR SEMANA	5 A 7 VEZES POR SEMANA
ATIVIDADE DOMÉSTICA	1 A 2 VEZES POR SEMANA	3 A 4 VEZES POR SEMANA	5 A 7 VEZES POR SEMANA
ATIVIDADE DE DESLOCAMENTO	1 A 2 VEZES POR SEMANA	3 A 4 VEZES POR SEMANA	5 A 7 VEZES POR SEMANA
ATIVIDADE NO TRABALHO	1 A 2 VEZES POR SEMANA	3 A 4 VEZES POR SEMANA	5 A 7 VEZES POR SEMANA

Escreva as atividades que você irá fazer, e quantas vezes por semana, com objetivo de ter uma vida mais ativa. Você pode destacar esse quadro e colocar em um local mais visível.

ELABORE SEU PROGRAMA DE ATIVIDADES

ATIVIDADE	PERÍODO	SEG.	TER.	QUA.	QUI.	SEX.	SÁB.	DOM.
CAMINHADA	MANHÃ							
	TARDE							
PROGRAMA EXERCÍCIOS	MANHÃ							
	TARDE							

Marque com um **X** os dias e períodos que você irá realizar as caminhadas e o programa de exercícios. Se precisar, peça a ajuda de um profissional de saúde. Você pode destacar esse quadro e colocar em um local mais visível.

ANOTAÇÕES



A seguir, apresentamos um jogo de tabuleiro com informações da cartilha. Esses jogos, além de divertidos, trabalham a mente, a atenção e a concentração. Para jogar você precisará destacar e montar os dados e os personagens. Além do Gumercendo e a Lourdes, trouxemos seus netos: Leonardo e Ana Luísa.

REGRAS DO JOGO

OBJETIVO

Percorrer o trajeto do tabuleiro e ser o primeiro jogador a chegar no final.

PREPARAÇÃO

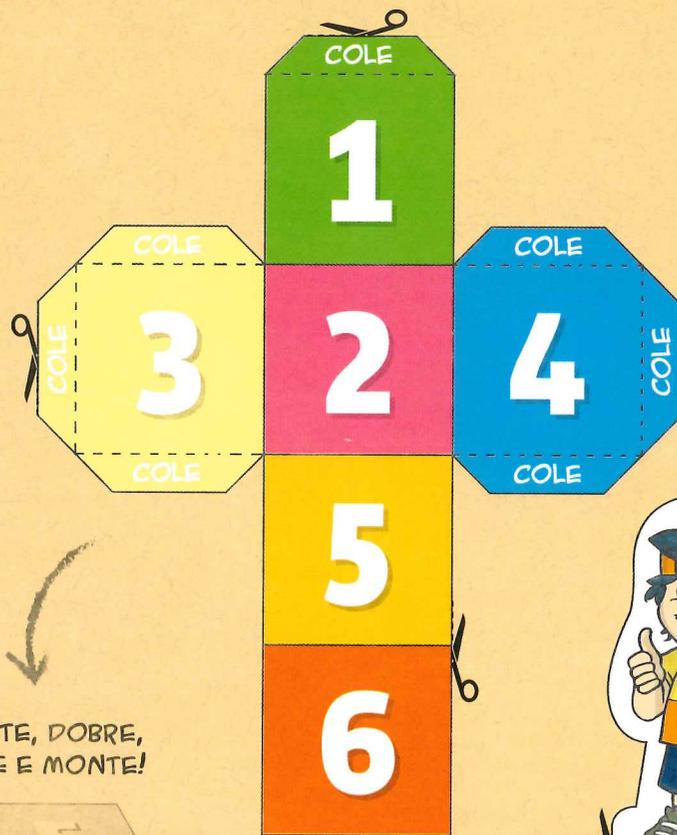
Para iniciar a partida são necessários no mínimo 2 jogadores, sendo que cada um poderá escolher um personagem para andar pelo tabuleiro.

Para selecionar a ordem dos competidores, cada participante deverá jogar o dado e, o que fizer o maior número de pontos inicia o jogo, continuando as jogadas em sentido horário. Depois, joga-se o dado e os avanços são feitos de acordo com os pontos obtidos.

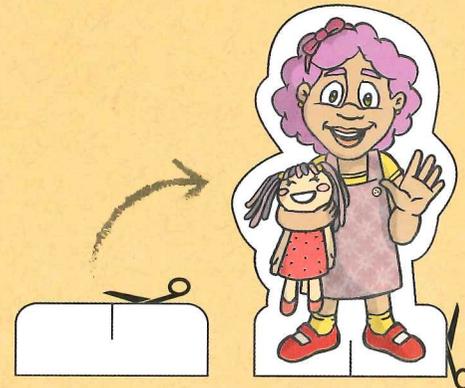
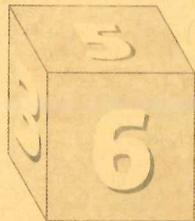
Caso você pare em uma casa que tenha um balão de informações, deverá fazer a leitura e obedecer às orientações.

CONVIDE SEUS AMIGOS E FAMILIARES
E VENHA SE DIVERTIR COM A GENTE!





CORTE, DOBRE,
COLE E MONTE!



CORTE E MONTE



Você não levou uma garrafa com água durante a caminhada. **Volte 3 casas.**



14

15

16

17

18

19

Você se esqueceu de tomar os remédios recomendados pelo médico. **Volte 3 casas.**



Você com três Av

Você realizou as atividades domésticas. **Avance 3 casas.**



12

11

10

9

8

PARTIDA

1

2

3

4

5

6

Você fez caminhada em jejum. **Fique 1 vez sem jogar.**

Você se esqueceu de apoiar a cadeira na parede para fazer o exercício de sentar e levantar. **Retorne ao início do jogo.**

30

31

32

33

34

8

27

26

36

37

35

25

38

39

40

41

CHEGADA



Você foi de carro a padaria próximo de sua casa.
Volte 3 casas.

Você fez exercícios de alongamento três vezes por semana.
Avance 2 casas.



Você cuidou da horta ou jardim de sua casa esse mês.
Avance 1 casa.

Você não fez caminhada essa semana.
Volte 4 casas.



Você fez exercícios na academia ao ar livre duas vezes por semana.
Avance 1 casa.

Você faltou no grupo de atividade física do seu bairro essa semana.
Fique 1 vez sem jogar.

Você usou protetor solar e boné para fazer as atividades ao ar livre.
Avance 1 casa.