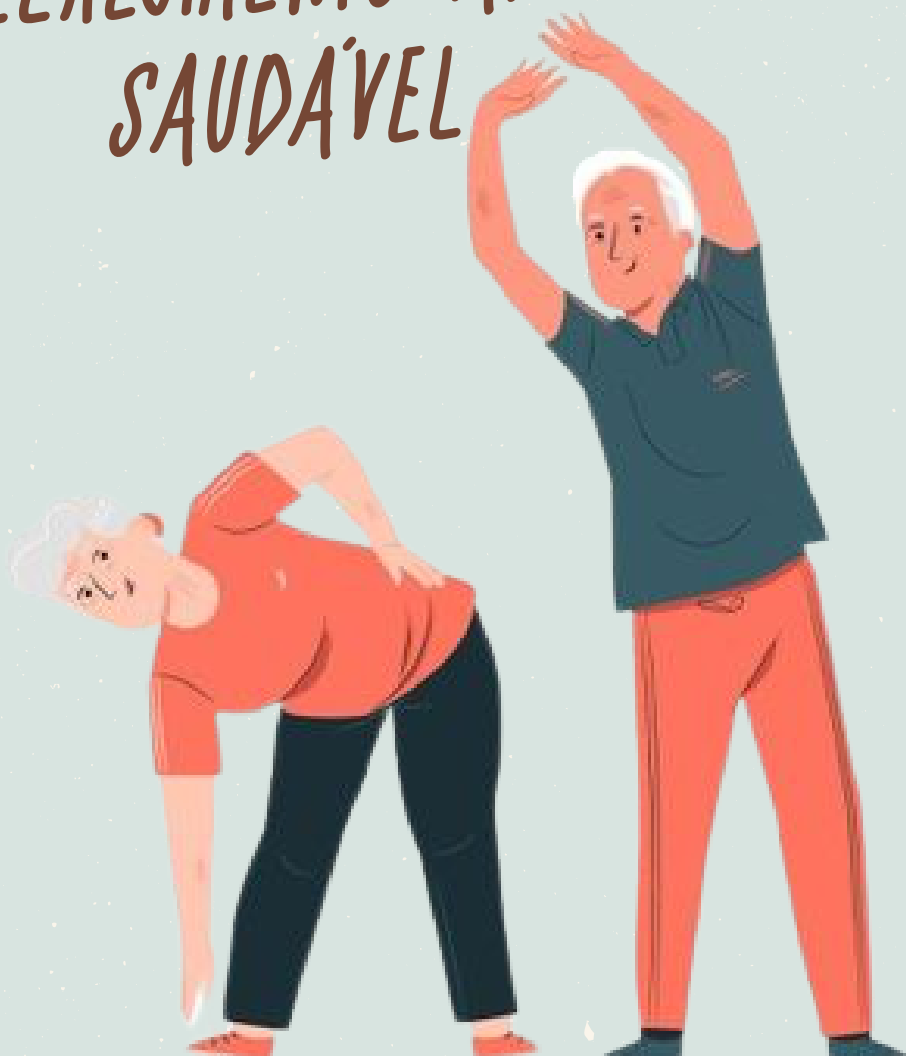




UNIVERSIDADE
ESTADUAL DO
MARANHÃO
CAMPUS GRAJAÚ

CARTILHA *Saúde do Idoso*

**A IMPORTÂNCIA DO
EXERCÍCIO FÍSICO PARA UM
ENVELHECIMENTO ATIVO E
SAUDÁVEL**





UNIVERSIDADE
ESTADUAL DO
MARANHÃO

CAMPUS GRAJAÚ

Flavio Dino de Castro e Costa
Governador do Estado do Maranhão

Carlos Orleans Brandão Júnior
Vice Governador

Prof Gustavo Pereira da Costa
Reitor

Prof Walter Canales Sant'ana
Vice Reitor

Profa. Fabíola de Jesus Soares Santana
Pró-Reitora Adjunta de Graduação

Profa Ana Rita Bezerra
Diretora Uema Campus Grajau

Profa Joana Darc de Freitas
Diretora Curso de Enfermagem

Prof Eliel dos Santos Pereira
Professor Orientador

Beatriz dos Santos Barros Santana
Fernanda Karen Silva dos Santos
Juliana Sousa Diniz
Luzia Fernanda Gomes de Araujo
Discentes

Apresentação

Esta cartilha foi desenvolvida por discentes da Universidade Estadual do Maranhão, do Campus de Grajaú, uma iniciativa que busca levar uma melhor qualidade de vida aos idosos.

Com o aumento da expectativa de vida, é fundamental promover uma atenção à saúde de qualidade, trazendo informações de melhores condições de vida e bem estar. Com a prática dos exercícios físicos, ganha saúde e evita algumas doenças.

A Cartilha vem com uma linguagem simples e de fácil entendimento. Com isso, esperamos que você goste e que você tenha uma excelente leitura!



ENVELHECIMENTO ATIVO

“

Com o envelhecimento, há uma diminuição natural da força, da flexibilidade e da massa muscular. Todas essas alterações são aumentadas com o sedentarismo, levando à diminuição da capacidade física, e podem, até mesmo, com o passar dos anos, prejudicar a independência e a qualidade de vida.

Por isso, a atividade física realizada regularmente é um dos principais fatores para um envelhecimento saudável.



PRINCIPAIS BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO



Controle de peso

Diminui a porcentagem de gordura corporal e aumenta a massa magra (músculos), principalmente quando associada a uma alimentação adequada.



Controle da pressão arterial

Aumenta a circulação do sangue, contribuindo no controle da pressão alta.



Controle do colesterol e do diabetes

Ajuda a reduzir as taxas de colesterol. Além disso, reduz o nível de glicose no sangue.



Humor

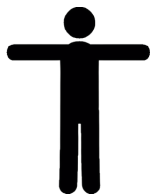
Melhora a oxigenação do sangue no cérebro. Quando realizada com frequência, libera hormônio do bem-estar.



Força e flexibilidade muscular

Fortalece os ossos e as articulações, contribuindo para uma maior segurança e confiança para as atividades do dia a dia.

PRINCIPAIS BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO



Equilíbrio e postura

Diminui consideravelmente o risco de quedas e lesões.



Imunidade

Melhora a imunidade do corpo quando realizada regularmente.



Memória

Idosos que praticam atividade física regularmente têm menos risco de desenvolver deterioração mental e possuem mais agilidade mental.



Sono

Ajuda a dormir melhor.

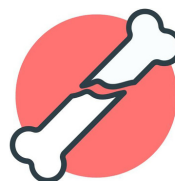
PRINCIPAIS DOENÇAS PREVENÍVEIS PELOS EXERCÍCIOS



Riscos de quedas



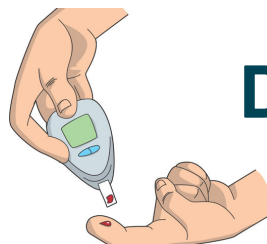
Hipertensão arterial



Fraturas



Artrite reumatóide



Diabetes



Depressão



Doenças cardíacas



Osteoporose

DICAS DE EXERCÍCIOS



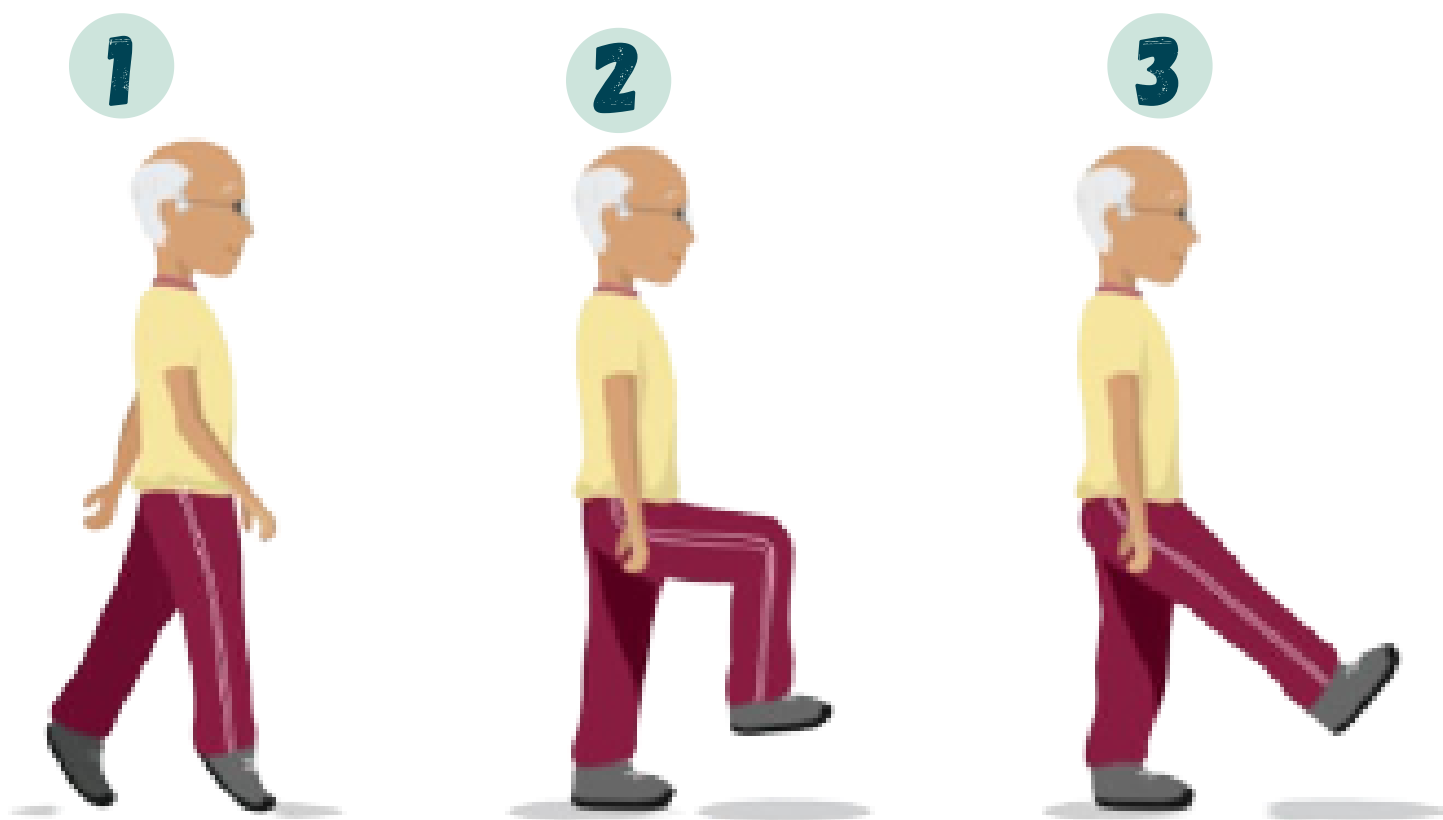
- Respire durante os exercícios. Nunca prenda a respiração durante os exercícios.
- Não faça os exercícios quando estiver mal disposto, sentindo tonteira ou dor de cabeça.
- Procure seguir corretamente as instruções de cada exercício.
- Procure realizar os exercícios todos os dias.

DICAS

Caminhada

Faça uma caminhada de 15 a 30 minutos.

Passo 1: Durante a caminhada procure caminhar na ponta dos pés.



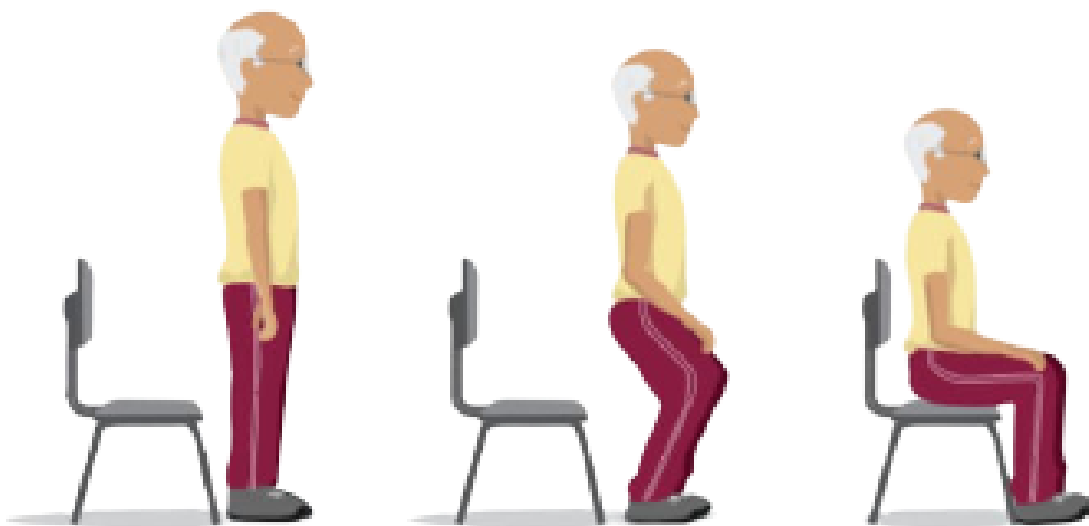
Passo 2: Caminhar levantando os joelhos.

Passo 3: Caminhar aumentando o comprimento do passo.

DICAS

Exercícios de Fortalecimento

Passo 1: Sentar e levantar da cadeira. Tente fazer sem apoio. Se ficar difícil, pode fazer apoiando as mãos na coxa ou com apoio das mãos na cadeira.



Faça 3 séries de 10 repetições cada.



DICAS

Exercícios de Fortalecimento

Passo 2: Ficar na ponta dos pés e descer lentamente. Tente fazer sem apoio. Se ficar difícil pode apoiar um dedo, uma mão ou as duas mãos. Mas, tente o mínimo de apoio.

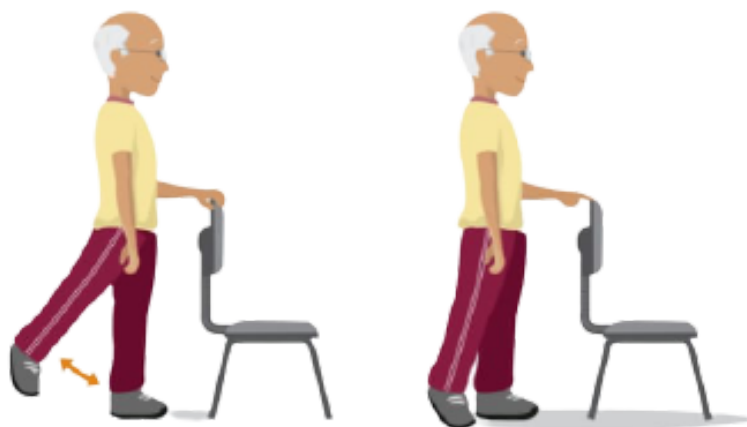


Faça 3 séries de 15 repetições cada.

DICAS

Exercícios de Fortalecimento

Passo 3: Levante a perna para trás com o joelho esticado e o pé virado para fora. Tente fazer sem apoio. Se ficar difícil pode apoiar um dedo, uma mão ou as duas mãos. Mas, tente o mínimo de apoio.



Faça 3 séries de 10 repetições em cada perna.

DICAS

Exercícios de Fortalecimento

Passo 4 : Levante a perna à frente com o joelho dobrado e o pé para cima. Levante o joelho. Tente fazer sem apoio. Se ficar difícil pode apoiar um dedo, uma mão ou as duas mãos. Mas, tente o mínimo de apoio.

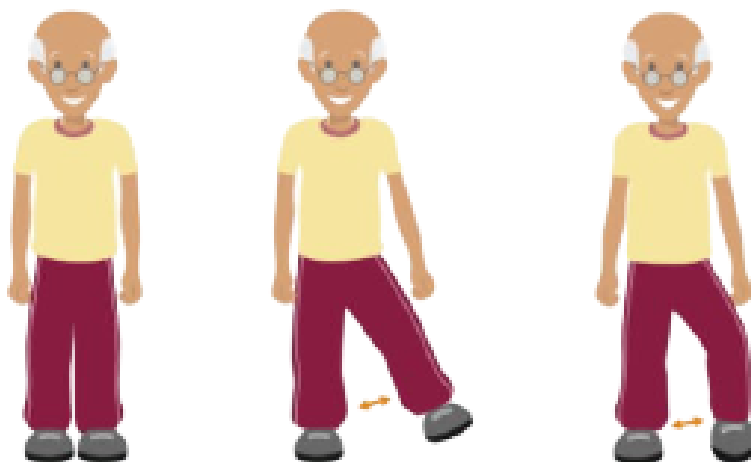
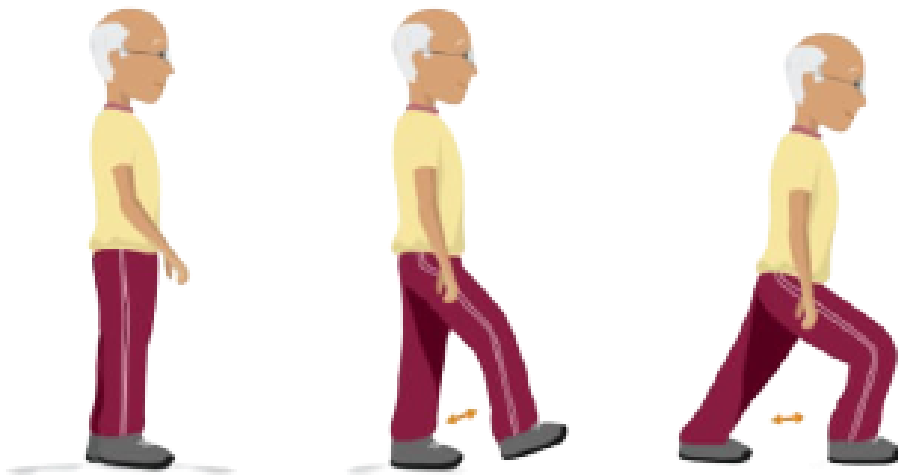


Faça 3 séries de 10 repetições em cada perna.

DICAS

Exercícios de Equilíbrio

1 : Pés unidos, leva a perna o máximo que conseguir para frente, volta à posição inicial; depois realiza levando para o lado.



Fazer 15x em cada sentido e em cada perna.

DICAS

Exercícios de Equilíbrio

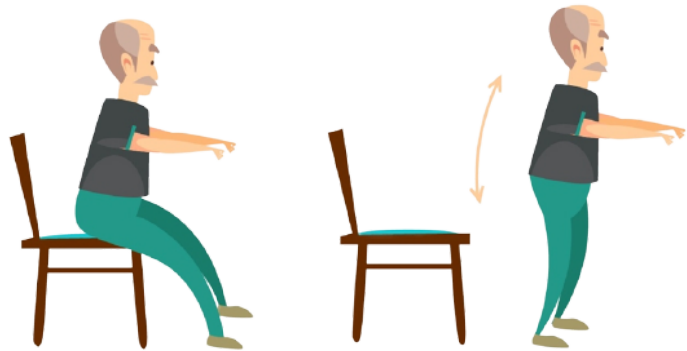
2 : Coloque e tire alternadamente o pé de um degrau. Faça 2 séries de 20 repetições. Tente fazer sem apoio.



DICAS

Exercícios de Alongamento

1: Fique em pé.



2: Incline o corpo para lado para alongar a lateral do tronco e permaneça na posição por 30 segundos.



3: Depois , incline o corpo para o outro lado e permaneça por 30 segundos, novamente.

DICAS

Dança



Não existe segredos para praticar a dança, você pode praticá-la sozinho ou em grupo.

Em casa ou em algum estabelecimento próprio para esse tipo de exercício, com a ajuda de um profissional.



Sempre levando em conta que deve-se prevenir lesões por isso, é importante fazer alongamento e relaxamento



Atenção !!

Antes de se iniciar qualquer exercício físico, é importante fazer exames médicos necessários para avaliar as suas condições físicas.



Os mais necessários para os idosos são:

Eletrocardiograma



Hemograma

Teste de esforço



Ecocardiograma

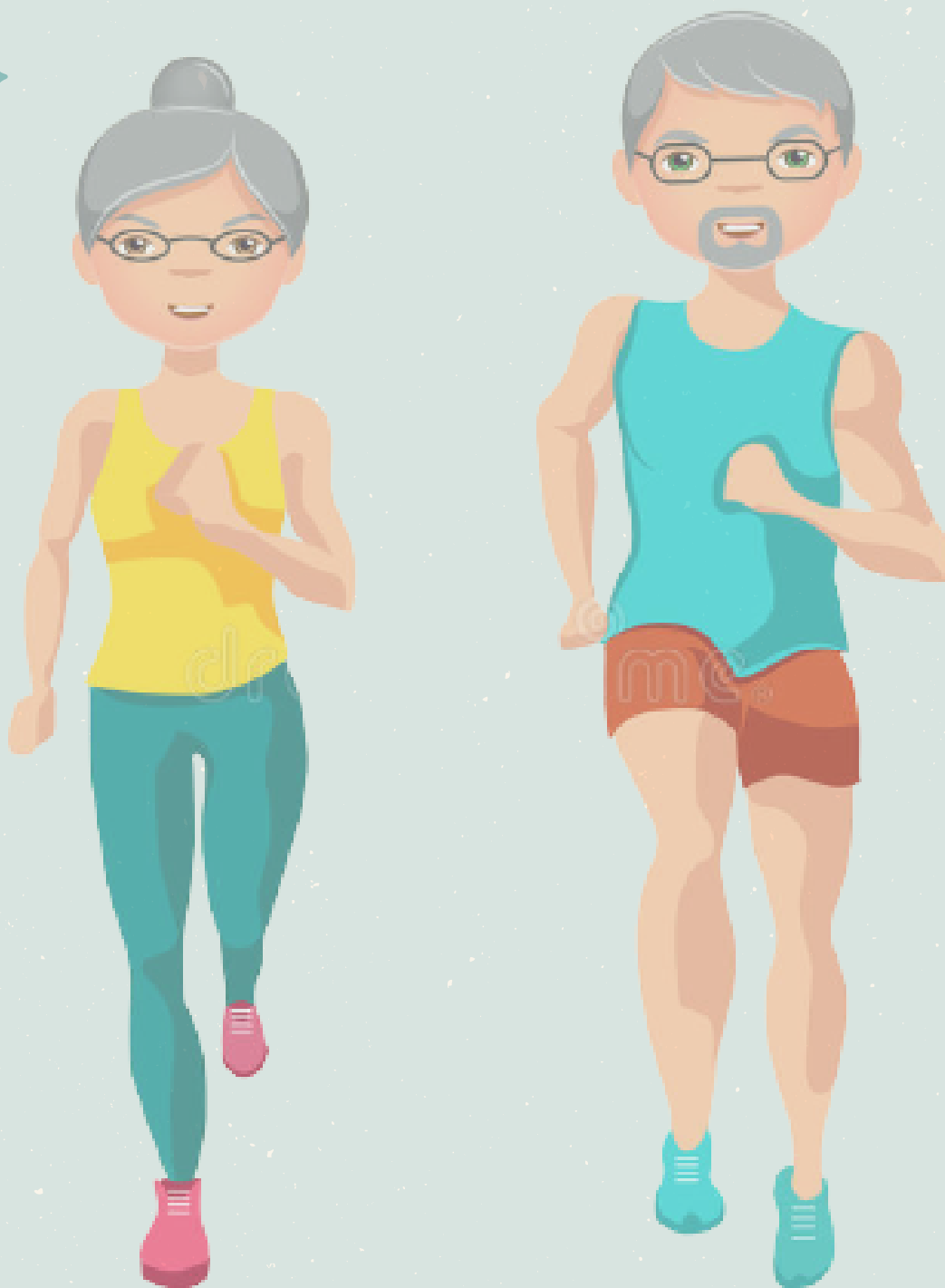
DICAS DE EXERCÍCIOS



E lembre-se, é importante que participe de grupos de atividades físicas para manter os ganhos que você obteve! Continue a ter uma vida ativa e saudável



UNIVERSIDADE
ESTADUAL DO
MARANHÃO
CAMPUS GRAJAÚ



GRAJAÚ - MA
2021