



CLUBE DO MOVIMENTO

Desporto Sénior
20 anos

DICAS e EXERCÍCIOS
para fazer *em casa*



Odivelas
CÂMARA MUNICIPAL

Cara(o) Munícipe,

O Desporto e a Saúde assumem-se como áreas de intervenção determinantes para o Município de Odivelas. O Clube do Movimento é disso um claro exemplo, constituindo um dos mais emblemáticos e envolventes programas municipais, que há 20 anos combate o isolamento e promove o envelhecimento ativo, transformando as rotinas e a qualidade de vida da nossa comunidade sénior.



A dinâmica deste projeto foi inevitavelmente interrompida pela grave situação pandémica que atravessamos e que motivou que nos tivéssemos de reinventar e readaptar a uma nova realidade, sem tirar o foco de incutir nos cidadãos hábitos e estilos de vida saudáveis.

Foi nesse pressuposto que a Câmara Municipal criou esta pequena brochura que contém algumas propostas de exercícios simples e adequados a todos os espaços. Um importante instrumento de apoio para todos aqueles que estão privados das atividades regulares do Clube do Movimento e que querem continuar a praticar desporto e a manter a sua forma física.

Estou convicto que o bem-estar começa na atitude. Por esse motivo, acredito que a determinação sempre presente entre os nossos seniores, bem patente também na ampla adesão às aulas on-line, representará para muitos outros um estímulo acrescido no retomar das atividades que tanto apreciam e que são fundamentais também para a elevação da autoestima.

Esperamos por Si e pela sua participação para que, em conjunto, continuemos a eliminar barreiras e a construir um futuro de prosperidade e maior qualidade de vida.

O Presidente da Câmara Municipal,
Hugo Martins



O objetivo desta brochura é promover e incentivar ao exercício físico e treino da mente, a toda a população do Clube do Movimento, pois como todos nós sabemos e já ouvimos dizer

«mente sã... corpo são».

Saiba que:

» A prática regular de atividade física contribui para o aumento da longevidade, da promoção da saúde, da qualidade de vida com autonomia, do bem-estar do indivíduo e do sistema imunitário. Apresenta ainda um largo conjunto de benefícios na prevenção e gestão das principais doenças não transmissíveis como é o caso das doenças cardiovasculares, oncológicas, respiratórias, diabetes, entre outras.

» Vivendo tempos de maior isolamento social devido à pandemia mundial que atravessamos, há uma diminuição da atividade física e um aumento do sedentarismo, e, estando a falar da faixa etária mais atingida pela mesma, a prática da atividade física assume-se como um desafio ainda mais relevante pelo que deverá tentar encontrar todas as oportunidades possíveis para interromper o comportamento sedentário. Mesmo que não tenha energia, contrarie a tendência, insista e exercite-se.

» Existem muitas formas de incluir mais atividade física no dia-a-dia como, por exemplo, caminhar, subir e descer escadas ou dançar. Se está habituada/o a praticar exercício, pode sempre fazê-lo em casa. Esta brochura apresenta um conjunto de diferentes propostas com exemplos de exercícios para o/a ajudar a ser mais ativo/a em casa, reduzindo o tempo passado em sedentarismo.

RECOMENDAÇÕES

Deve acumular, pelo menos, 150 minutos por semana de atividade física aeróbia de intensidade moderada, pelo menos 30 minutos por dia. Exercícios de reforço muscular são também determinantes para o bem-estar bem como exercícios que permitam melhorar o equilíbrio, por forma a prevenir o risco de quedas. Inclua também na sua rotina diária exercícios de alongamento e relaxamento.



SESSÃO DE AULA

Aquecimento

Serve para preparar o organismo para a parte principal. Pode fazer a nossa proposta ou caso tenha possibilidade, deverá escolher exercícios como por exemplo caminhada, corrida, bicicleta, elíptica que envolvam os grandes grupos musculares. Esta fase deve ter uma duração de 5 a 10 minutos. A intensidade deve aumentar progressivamente, sendo importante que se sintam sempre confortável na realização dos exercícios.

Parte fundamental

Esta parte deve ter uma duração aproximada de 20 minutos e incluir atividades aeróbias e exercícios de treino de força muscular para os principais grupos musculares: membros inferiores, membros superiores, tronco (anterior e posterior). Os exercícios realizados devem ir de encontro aos seus objetivos e em função das suas limitações e aptidão física. Pode incluir uma ou mais propostas de exercícios referentes às diferentes modalidades referidas nesta brochura.

Retorno à calma

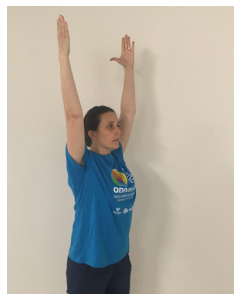
Agora chegou o momento de relaxar, diminuir gradualmente o seu ritmo cardíaco e recuperar do esforço realizado. Quanto mais intensa foi a sessão até este momento, mais tempo deve dedicar a esta parte. A duração deverá ser de 5 a 10 minutos.

É importante ajustar as atividades propostas aos seus gostos, à sua aptidão física e às suas limitações. Comece com moderação e progrida na intensidade aproximando-se, tanto quanto possível, das recomendações. Caso tenha alguma doença crónica ou outro problema de saúde, aconselhe-se com o seu médico antes de realizar qualquer atividade proposta.



AQUECIMENTO

Os exercícios sugeridos podem ser realizados de pé ou sentados - Realizar 8 a 12 repetições de cada exercício:

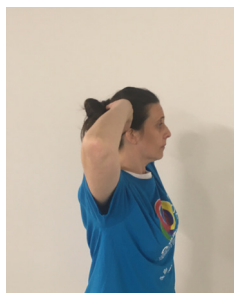
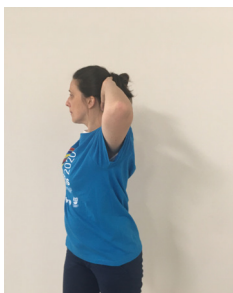


1 Inspirar e abrir o peito colocando os ombros para trás; expirar e enrolar o tronco com o queixo até ao peito colocando os ombros para a frente.

2 Inspirar e subir os braços pela frente; Expirar e descer os braços.



3 Inspirar e afastar os braços ao nível dos ombros; expirar e juntar os braços à frente.



4 Colocar as mãos atrás da cabeça e rodar o tronco para um lado e para o outro.





5 Subir os joelhos alternadamente.



6 Subir os calcanhares alternadamente.



7 Subir e
descer os
calcanhares.



8 Subir e
descer
a ponta
dos pés.

9 Marcha no local (de 30 segundos a 1 minuto).

10 Marcha elevando os joelhos à barriga, progride no final para dar um pequeno salto com o pé que está no chão (de 30 segundos a 1 minuto).

11 Marchar 4 passos para a frente e 4 passos para trás, progride para elevação dos joelhos quando marchar para a frente e quando marchar para trás calcanhares ao rabo (de 30 segundos a 1 minuto).



BOCCIA

(Parte fundamental) - Jogo competitivo que contribui para o aumento da vitalidade mental, física e social, estimulando a perícia nos lançamentos e a capacidade cognitiva dentro da estratégia de jogo.



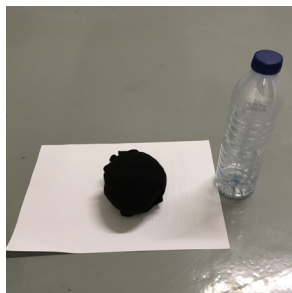
Para estes desafios irá precisar primeiramente de criar a “bola de treino”. Para isso basta juntar dois pares de meias de algodão e dobrar de forma a se parecer com uma bola.

A cor para estes exercícios não tem importância. Precisa ainda de uma folha de papel e uma garrafa de água cheia, por exemplo de arroz, água ou feijão.

Coloque uma folha e uma garrafa a 4 passos de distância dos pés e posicione-se de modo a que a folha e a garrafa estejam à sua frente (a folha primeiro e a garrafa depois).

Realize 20 repetições de cada desafio e registre na tabela o número de vezes que consegue atingir o objetivo.





Exercício 1

ACERTAR COM A BOLA NA FOLHA

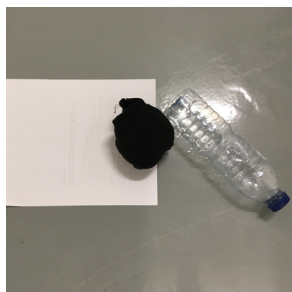
Lançar a bola de forma a que ela caia sobre a folha e não deite abaixo a garrafa. Quando a bola cair na folha o objetivo está cumprido.



Exercício 2

APROXIMAR A BOLA À GARRAFA SEM A DERRUBAR

Ao lançarmos a bola se esta cair junto à garrafa sem a derrubar o objetivo do exercício está cumprido.



Exercício 3

DERRUBAR A GARRAFA COM A BOLA

Ao lançarmos a bola na direção da garrafa e esta derrube, o objetivo do exercício foi cumprido.

	1.º mês				2.º mês			
Exercício 1								
Exercício 2								
Exercício 3								



DANÇA

(Parte fundamental) - Aula de exercício físico em grupo, com música, passando por diversos estilos de dança: desde as danças tradicionais portuguesas às danças mais atuais.

DANÇA TRADICIONAL PORTUGUESA MALHÃO

1 PASSO DO MALHÃO:

Bater com os pés 3 vezes no chão alternadamente mais um salto sobre o último pé.

Pé direito – pé esquerdo – pé direito - saltar sobre o pé direito

Pé esquerdo – pé direito – pé esquerdo – saltar sobre o pé esquerdo

2 POSIÇÕES DOS BRAÇOS:



Braços
levantados



Postura
Maria



Postura
Manel

Exercício: Colocar uma música à escolha e fazer 4 vezes o passo do malhão para cada uma das paredes da divisão onde está! Ir alternando a posição dos braços de levantados para postura Maria ou postura Manel sempre que alterar a direção!



MÚSICA: Ó MALHÃO MALHÃO

Refrão 2 vezes	Ó Malhão Malhão (3 batidas)	2 passos de malhão + 3 palmas Braços levantados
	Que vida é tua (3 batidas)	2 passos de malhão + 3 palmas Braços levantados
	Comer e beber, o tirim-tim-tim Passear na rua	4 passos de malhão a avançar Braços na cintura/colete
	Comer e beber, o tirim-tim-tim Passear na rua	4 passos de malhão a recuar Braços na cintura/colete

Desafios:

- Fazer a coreografia toda com os braços levantados.
- Avançar e recuar para direções diferentes.



GINÁSTICA

(Parte fundamental) - Aula de exercício físico em grupo focando o equilíbrio, a postura, a coordenação, a força, a aptidão cardiorrespiratória e a flexibilidade de forma a melhorar a funcionalidade nas tarefas diárias.



1 Agachamento 10x

2 Subir e descer os braços esticados ao lado 10x



3 Corrida no lugar ou pela casa 30 segundos



4 Afundos à frente alternadamente 10x

5 Subir e descer os braços esticados à frente 10x



6 Corrida no lugar ou pela casa 30 segundos





7 Afundos ao lado alternadamente 10x

8 Afastar e juntar os braços esticados ao nível dos ombros 10x



9 Corrida no lugar ou pela casa 30 segundos

DESAFIO

Realizar 3 voltas à sequência destes 9 exercícios.

No final de cada volta descanse um minuto e aproveite para beber água.

Não necessita de qualquer material, contudo, para aumentar a intensidade poderá realizar toda esta parte da sessão com um peso em cada mão adequado à sua capacidade (exemplo: pacotes de arroz, garrafas de água, entre outros).



KARATÉ

(Parte fundamental) - Modalidade diferenciadora dentro das modalidades tradicionalmente praticadas por esta população, apresenta estímulos de coordenação, equilíbrio, lateralização, precisão de movimentos e a longo prazo a memória e a concentração.

Em **Hachiji-dachi**, posição natural com os pés afastados à largura da anca realizar os seguintes exercícios em

3 intensidades diferentes:
devagar, média força e com força.



1

Tsuki Jodan

- Soco em direção à cara
- 10x alternando os braços



2

Tsuki Chudan

- Soco em direção ao peito
- 10x alternando os braços





3

Mae Geri

- Pontapé Frontal
- 10x alternando as pernas



4

Age Uke

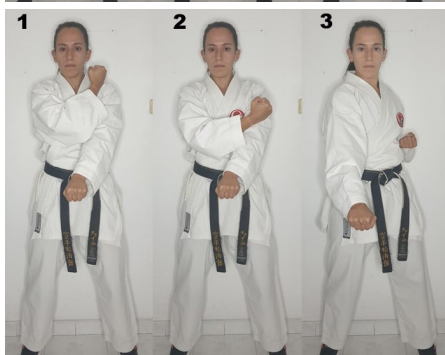
- Movimento realizado de baixo para cima, para defender um ataque dirigido à cara
- 10x alternando os braços



5

Soto Uke

- Movimento realizado de fora para dentro, para defender um ataque dirigido ao meio do corpo
- 10x alternando os braços



6

Gedan Barai

- Movimento realizado de cima para baixo. Geralmente, para defender pontapés ou socos a altura do cinto
- 10x alternando os braços



PREVENÇÃO DE QUEDAS

(Parte fundamental) - Sessões aquáticas de movimento que têm como objetivo melhorar o equilíbrio e a coordenação motora na marcha, bem como trabalhar os medos associados às quedas.



1

Sentar e levantar da cadeira, dando um passo a frente de forma alternada.
(12 repetições – 2 vezes)

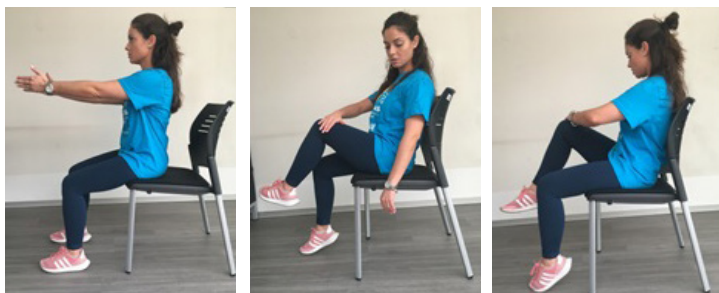


2

Em pé, dar um passo à frente, simular que vai apanhar algo do chão fletindo os joelhos com as costas o mais direitas possível, de forma alternada.
(10 repetições – 2 vezes)



! prevenção de quedas



3

Sentado na cadeira, com os pés apoiados no chão e sem as costas apoiadas, estabilizar a cintura pélvica e inclinar ligeiramente o tronco para trás. Realizar flexão da anca com ligeira rotação do tronco e levar a mão direita a tocar no joelho esquerdo e vice-versa.
(12 repetições – 2 vezes)



4

Agachamento lateral com simulação que vai apanhar algo no chão.
(10 repetições – 2 vezes)



REABILITAÇÃO COGNITIVA

(Parte fundamental) - Sessões aquáticas destinadas a utilizadores com alteração das funções cognitivas e/ou do foro da saúde mental, com alterações ao nível social, emocional e motor.

A cada dia que passa, são sinalizadas mais situações de declínio cognitivo.

Algumas das razões para o crescente número de casos, deve-se ao stress emocional que toda a população está sujeita nos dias de hoje.

É importante referir que **nem todo o esquecimento é de carácter patológico, mas sim consequente do próprio envelhecimento natural da pessoa.**

Existem vários estádios de esquecimento e falta de memória.

O declínio cognitivo depende de vários fatores, tais como: a educação, a saúde, a personalidade, o nível intelectual global, a capacidade mental específica, as experiências durante a vida, os relacionamentos, entre outros.

Só é considerado patológico quando este condiciona a pessoa no seu desempenho ocupacional diário nas mais diferentes áreas de vida.



Exercício: Nome

Numa folha de papel escreva em letras maiúsculas o seu NOME:

Exemplo: CARLOS

Tente sem olhar para a folha soletrá-lo, de trás para a frente, de frente para trás.

Utilizando somente as letras do seu nome procure adjetivos que o descrevam como pessoa.

NOME: CARLOS
C – Carinhoso
A – Alegre
R – Risonho
L – Lúcido
O – Orgulhoso
S – Sábio

Se quiser pode fazer este exercício com outras pessoas em casa e divertirem-se com outras categorias, além dos adjetivos, descobrir frutas, países/cidades ou objetos. (semelhante ao jogo do STOP)

Dica: Investigar

Procure desafiar-se diariamente a conhecer novos temas, como ler um livro diferente do seu repertório habitual. Ver documentários sobre novas formas de pensamento ou culturas. Fazer, por exemplo, uma atividade lúdica nova que nunca teve oportunidade.

É NA CRESCENTE EXPERIÊNCIA DE NOVAS VIVÊNCIAS QUE ESTIMULAMOS A NOSSA MENTE E A TORNAMOS ATIVA.

Procure viver para aprender continuamente, de uma forma natural e estimulante.



YOGA

(Parte fundamental) - Aula em grupo com vista a manter o equilíbrio por meio da prática de posturas específicas, integrando corpo, mente e espírito.

SAUDAÇÃO AO SOL

esta sequência de **12 posturas** deve ser realizada pelo menos duas vezes, em que na primeira realização a perna direita vai para trás e na segunda realização esse movimento realiza-se com a perna esquerda.

Saudação ao Sol ou **Surya Namaskara**, é uma prática de Yoga. Trata-se de uma sequência de doze posturas, ou asanas. A nomenclatura refere-se ao simbolismo do sol como a alma e fonte de toda a vida, sendo por isso a saudação um agradecimento ao Sol.

Fonte: https://pt.m.wikipedia.org/wiki/Saudação_ao_Sol--



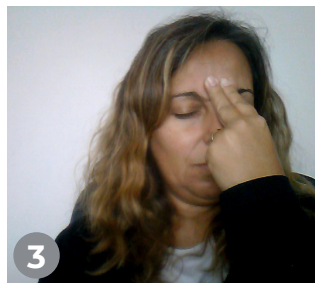
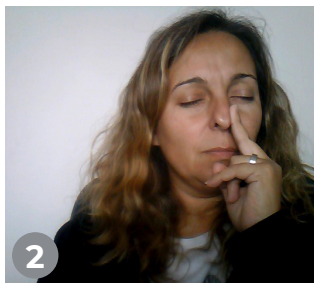
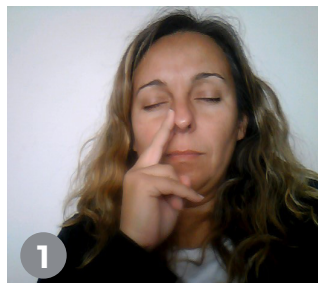


RETORNO À CALMA

Realizar a sequência de exercícios mantendo cada posição durante 20 segundos e repetir as vezes que achar necessário.



Respirações (pranayamas) – Inspire em 4 segundos pela narina esquerda e expire em 8 segundos pela narina direita, trocando a posição do dedo nas suas narinas e respirando calmamente. Repita o mesmo exercício iniciando a inspiração pela narina direita.



- Inspire 4 segundos.
- Expire em 8 segundos.
- Termine com uma respiração profunda e calma com os dedos na testa.

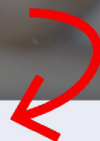
Fazer esta sequência 3x de olhos fechados. Estas sequências respiratórias, acalmam e baixam os níveis de stress, se feitas diariamente.

Não se esqueça que poderá repetir estas aulas várias vezes acrescentado algum peso ou aumentado o número de repetições ou ainda variando a velocidade de execução.

Bons treinos!



CUIDADOS A TER EM CASA



Limpeza com lixívia
(10ml por cada litro de água)



Lave a louça e talheres a altas temperaturas (se possível na máquina de lavar a louça)



Deixe a divisão onde está bem ventilada



Lave as mãos frequentemente com água e sabão ou com uma solução à base de álcool



Tenha sempre o telemóvel com bateria e som ligado



Roupa e lençóis devem ser introduzidos num saco fechado ao **transportar para a máquina de lavar roupa**



Caixote do lixo com tampa e abertura de pedal, no seu interior um saco com fecho



Manter a porta do quarto sempre fechada



Se possível deixe uma casa de banho para uso exclusivo da pessoa doente. Caso não seja possível limpe e desinfete a casa de banho após a utilização



Além destes exercícios seguem mais

algumas dicas para diminuir o sedentarismo:

- Faça pausas ativas durante o dia, evitando passar mais de 30 minutos seguidos na posição de sentado ou deitado. A cada 30 minutos, deve levantar-se e caminhar pela casa;
- Crie rotinas ativas no seu dia-a-dia, minimizando o tempo passado em comportamento sedentário e os tempos passados com equipamentos com ecrã;
- Aproveite os intervalos dos seus programas de televisão preferidos para se levantar do sofá;
- Coloque o comando da televisão mais distante de forma a ter de se levantar para o poder utilizar;
- Faça jogos ativos com a sua família;
- Transforme o seu comportamento sedentário em momentos de lazer, ativando a sua mente (lendo, escrevendo, fazendo jogos de tabuleiro, puzzles, entre outros);
- Dance ao som das músicas que mais gosta;
- Realize tarefas domésticas (limpezas, jardinagem, entre outras);
- Fique em pé sempre que atender uma chamada telefónica;
- Mantenha as rotinas de sono, uma alimentação equilibrada e uma hidratação regular.

Em caso de dúvidas contactar:

21 932 09 87

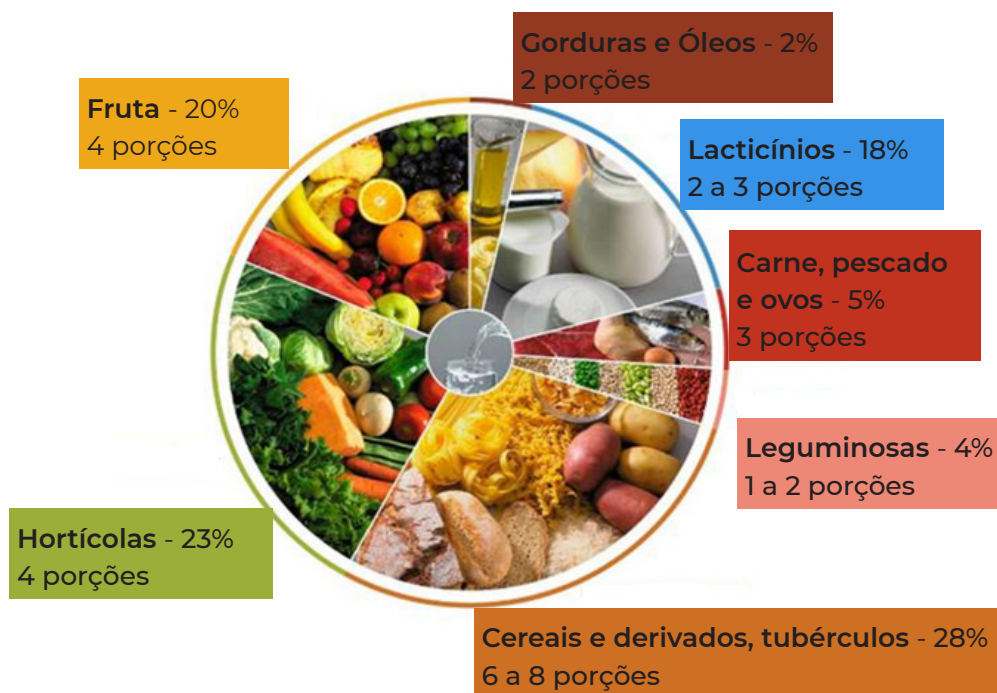


RODA DOS ALIMENTOS: O QUE É?

A **Roda dos Alimentos** é o guia que nos ajuda a escolher e a combinar os alimentos que devem fazer parte da nossa alimentação diária.

Este guia em forma de círculo encontra-se dividido em diferentes segmentos – **Grupos de alimentos** – que agrupam alimentos com características semelhantes quanto à sua composição nutricional. São ao todo 7 grupos de alimentos.

Os grupos de alimentos apresentam diferentes dimensões, identificando os grupos que devem estar presentes em maior quantidade na nossa alimentação (**grupos de maior dimensão**) e os grupos que devem estar presentes em menor quantidade (**grupos de menor dimensão**).



Não se esqueça da sua hidratação, mesmo sem sede é essencial a ingestão de água.

ÁGUA

PELO MENOS 1,5L



8 COPOS
200ml

TER UMA ALIMENTAÇÃO MAIS SAUDÁVEL É... SABER ESCOLHER

ESCOLHA MAIS DESTES ALIMENTOS E BEBIDAS



HORTÍCOLAS



FRUTA



CEREAIS INTEGRAIS



PEIXE, CARNES MAGRAS E OVOS



LEGUMINOSAS



ÁGUA

EVITE ESTES ALIMENTOS E BEBIDAS



SAL
sal e produtos salgados



ALIMENTOS PROCESSADOS
carne processada, cereais de pequeno-almoço açucarados, bolachas, snacks, ...



GORDURA TRANS
presente na margarina, produtos de pastelaria, snacks salgados, ...



BEBIDAS AÇUCARADAS
refrigerantes, néctares de fruta



ÁLCOOL



#maisFruta&Hortícolas



#maisCereaisIntegrais



#asmelhoresGorduras



#maisÁgua





CÂMARA MUNICIPAL DE ODIVELAS

Divisão de Desenvolvimento Desportivo

**Alameda do Porto Pinheiro
Pavilhão Multiusos de Odivelas, 2675-668 Odivelas**

www.cm-odivelas.pt