

Atividade física para idosos

As doenças musculoesqueléticas são responsáveis pela diminuição da qualidade de vida, aumento da mortalidade e morbidade na população idosa.

A realização de atividade física consiste numa importante ferramenta para a prevenção dessas doenças bem como no tratamento de doenças pré-estabelecidas. A prática de atividade física, além de fortalecer as articulações e diminuir os sintomas de doenças musculoesqueléticas, também promove melhora na qualidade de vida dos idosos.

A prática de exercícios físicos de baixo impacto pode ser realizada de maneira fácil e com poucos recursos. É possível utilizar a gravidade e o próprio peso do corpo como carga para se estimular os músculos do corpo.

Outra maneira de realizá-los é utilizando um par de garrafas pet de **500 ml cheias de água**. As garrafas cheias pesam cerca de **500g** e fornecem uma carga leve, porém adequada para o idoso.



Exercícios para membros superiores

Flexão na parede

3 séries de 10
repetições



Exercícios para membros superiores

Bíceps(dobrar o cotovelo)



3 séries de 10
repetições

Tríceps(estender o cotovelo)



3 séries de 10
repetições

Deltóide(elevação lateral)



3 séries de 10
repetições

Supino(levar o peso para cima)



3 séries de 10
repetições

Exercícios para membros inferiores

Mini agachamento



3 séries de
10
repetições

Flexão de joelho (posterior)



3 séries de
10
repetições

Elevação lateral (para fora)



3 séries de
10
repetições

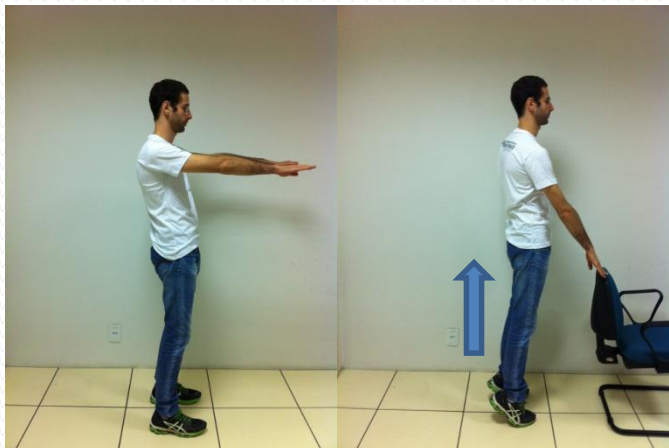
Elevação medial (para dentro)



3 séries de
10
repetições

Exercícios para membros inferiores

Panturrilhas



3 séries de
10
repetições

**Contração do Abdomen
(barriga para dentro)**



3 séries de
10
contrações

Mobilização de quadril



3 séries de 10
repetições (ida e
volta com o quadril)



Instituto de Assistência Médica ao Servidor Público Estadual IAMSPE
Av. Ibirapuera, 981 - CEP: 04029-000 - São Paulo - Tel: (11) 4573-8599

Elaborado por:
Pedro Rizzi de Oliveira
Fisioterapeuta do IAMSPE-HSPE
Assessor Técnico do PREVENIR