

11

ATIVIDADE ANIMAÇÃO FÍSICA

SESSÃO DE EXERCÍCIO FÍSICO



primesenior

Uma sessão de exercício físico que pode ser realizada por todos, independentemente do seu grau de autonomia. Os exercícios podem ser realizados em pé, sentados ou deitados.

OBJETIVO



Melhorar a função imunológica;
Manter a pressão arterial baixa;
Impulsionar o metabolismo;
Reduzir o risco de doenças graves;
Melhorar o equilíbrio e a flexibilidade;
Melhorar o humor e a autoconfiança;
Melhorar o sono;
Aumentar Independência.

MATERIAIS

Cadeiras (no caso de pessoas idosas com reduzida mobilidade).

www.primesenior.com

Pergunte, Encontre e Aconselhe,
Partilhe a sua experiência e faça parte desta comunidade!

INSTRUÇÕES

Começar com alongamentos simples de braços e pernas;

Pescoço: pedir aos seniores que:

Digam olá à pessoa à sua esquerda e depois que repitam para o lado direito - repetir duas ou três vezes em cada lado;

Olhem para o teto e depois olhem para o seu colo ou para o chão -repetir duas ou três vezes;

Braços e pernas: pedir aos idosos que:

Levantem e baixem os braços;

Remem como se tivessem numa canoa;

Movam os braços como se tivessem a nadar;

Com os braços esticados para os lados, levantem e desçam os mesmos;

Com os braços esticados para a frente, levantem e desçam os mesmos;

Desenhem um círculo com os braços estendidos para o lado e depois esticados na frente;

Simulem que estão a subir uma escadaria - encorajar o uso de ambos os braços e pernas;

Batam palmas;

INSTRUÇÕES

Simulem que vão dar um murro num saco de boxe;
Simulem que estão a limpar o para-brisas de um carro;
Simulem que estão a cortar madeira;
Acenem uns para os outros;
Simulem que estão a dar chutes numa bola;
Movam as pernas para os lados;
Simulem que estão com uma bola de basquete, a tentar acertar no cesto;
Descontraiam os braços – baloiçando-os para a frente e depois para trás;
Simulem que estão com um martelo a colocar um prego;

Mãos: pedir aos séniores que:

Abram e fechem as mãos, esticando bem os dedos quando abertas – repetir 5 vezes;
Toquem com cada um dos dedos no polegar - do dedo indicador ao dedo mindinho, um de cada vez e 2 vezes;
Finjam que estão a sacudir as mãos – como se estivessem a sacudir a água- e repetir 5 vezes;
Que rodem os pulsos;

Terminar com uma caminhada ou a simular que estão a andar.

Sempre que conhecer algumas músicas que se possam enquadrar nos exercícios que estão a realizar, poderá incentivar os idosos a cantar. Torna a sessão de exercícios mais dinâmica e divertida. Por exemplo na caminhada ou simulação da mesma, poderão cantar a música “Indo eu a caminho de Viseu...”

Se possível, usar adereços que tornam a atividade mais real. Por exemplo, na simulação de marteladas, se existir a possibilidade dos idosos terem mesmo um martelo, tanto melhor. No caso de não ser possível ter martelos para todos, colocar os idosos com os adereços, de forma aleatória – um faz o exercício com o martelo e o prego e os restantes simulam. No exercício seguinte será outro idoso a realizar o exercício com os adereços correspondentes e os restantes idosos simulam. O fato de existir alguém com os adereços enquadrados aos exercícios, facilita que os restantes desenvolvam melhor o exercício, pois estão a ver como deveria ser a postura e os movimentos no caso em concreto.