

## O exercício no envelhecimento ativo

O **exercício no envelhecimento** ativo combina treino de força, flexibilidade e equilíbrio para manter a autonomia. Tem como principais benefícios:

- **Prevenção de quedas:** melhora o equilíbrio e fortalece os membros inferiores;
- **Independência:** mantém a massa muscular necessária para tarefas diárias;
- **Saúde mental:** reduz o risco de depressão e declínio cognitivo.



### 3. Exercícios de Força e Resistência

Ajudam a contrariar a tendência da perda de massa muscular. Para estes exercícios poderá ser utilizado o peso do corpo ou fitas de resistência. Exemplos:

- Agachamentos apoiados numa cadeira;
- Flexões na parede;
- Elevação de braços com halteres leves;
- Exercícios de Kegel;
- Pilates.

### 2. Exercícios de Flexibilidade e Mobilidade

Ajudam a para manter a manter a flexibilidade, a mobilidade e a saúde articular. Exemplos:

















- Rotação de tornozelos sentado;
- Alongamentos para a zona lombar;
- Extensão dos braços;
- Rotina diária em casa;
- *Yoga*;
- *Tai Chi*;















### 1. Exercícios Aeróbicos

Promovem a saúde cardiovascular e a resistência. Exemplos:

- Caminhadas ao ar livre;
- Hidroginástica;
- Natação;
- Dança adaptada.

## Exemplos de alguns exercícios que poderão ser efetuados numa cadeira

<p>Day 1</p> <p><b>SEATED MARCHING</b></p>  <p>Lift knees one at a time as if walking. 1 min.</p>	<p>Day 2</p> <p><b>SHOULDER ROLLS</b></p>  <p>Roll shoulders forward and back, 10x each.</p>	<p>Day 3</p> <p><b>NECK SIDE STRETCH</b></p>  <p>Tilt head toward shoulder, hold 10 sec.</p>	<p>Day 4</p> <p><b>ARM RAISES</b></p>  <p>Lift both arms overhead, lower slowly. 8-10x.</p>
<p>Day 5</p> <p><b>SEATED LEG EXTENSIONS</b></p>  <p>Extend one leg, hold 3 sec, switch legs. 8x each.</p>	<p>Day 6</p> <p><b>HEEL LIFTS</b></p>  <p>Raise heels while toes stay on floor. 12-15x.</p>	<p>Day 7</p> <p><b>REST &amp; DEEP BREATHING</b></p>  <p></p>	<p>Day 8</p> <p><b>ARM CIRCLES</b></p>  <p>Circle arms forward, then backward</p>
<p>Day 17</p> <p><b>ANKLE CIRCLES</b></p>  <p>Lift foot, rotate ankle both directions. Switch legs.</p>	<p>Day 18</p> <p><b>SIDE STRETCH</b></p>  <p>Raise arm, lean to the side. Switch sides.</p>	<p>Day 19</p> <p><b>LEG EXTENSIONS</b></p>  <p>Extend legs alternately, hold 5 sec. 8x each.</p>	<p>Day 20</p> <p><b>CAT-COW</b></p>  <p>Inhale arch back, exhale round spine. 8-10x.</p>
<p>Day 21</p> <p><b>REST &amp; GENTLE STRETCHING</b></p>  <p></p>	<p>Day 22</p> <p><b>HEEL LIFTS + TOE LIFTS COMBO</b></p>  <p>Alternate heels up, toes up. 12x.</p>	<p>Day 23</p> <p><b>ARM RAISES + CIRCLES</b></p>  <p>Lift arms, then small circles. 8x.</p>	<p>Day 24</p> <p><b>SEATED MARCH WITH ARM MOVEMENT</b></p>  <p>March legs while moving arms. 1 min.</p>

<p>Day 9</p> <p><b>TOE LIFTS</b></p>  <p>Lift toes upward, heels stay down. 12x.</p>	<p>Day 10</p> <p><b>TORSO TWIST</b></p>  <p>Place hand on opposite knee, twist gently. Switch sides.</p>	<p>Day 11</p> <p><b>SIDE STEPS</b></p>  <p>Step one foot to the side, return. Alternate 10x.</p>	<p>Day 12</p> <p><b>BICEP CURLS</b></p>  <p>Bend arms at elbows (use light weights if desired). 10x.</p>
<p>Day 13</p> <p><b>FORWARD BEND</b></p>  <p>Lean forward over thighs, relax shoulders. Hold 10 sec.</p>	<p>Day 14</p> <p><b>REST &amp; GENTLE STRETCHING</b></p>  <p></p>	<p>Day 15</p> <p><b>OVERHEAD REACH</b></p>  <p>Reach one arm up, then the other. Repeat 10x.</p>	<p>Day 16</p> <p><b>SEATED MARCHING</b></p>  <p>Lift knees higher this time, 1-2 min.</p>
<p>Day 25</p> <p><b>SIDE STEPS + ARM REACH</b></p>  <p>Step side, reach arm overhead. 10x.</p>	<p>Day 26</p> <p><b>TORSO TWIST + FORWARD BEND</b></p>  <p>Combine twist and forward bend gently.</p>	<p>Day 27</p> <p><b>OVERHEAD REACH + BICEP CURL</b></p>  <p>Alternate reaching and curling. 8x.</p>	<p>Day 28</p> <p><b>CAT-COW + SHOULDER ROLLS</b></p>  <p>Flow between spine and shoulder movement.</p>
<p>Day 29</p> <p><b>MIXED ROUTINE</b></p>  <p>Pick any 3 favorite exercises, repeat twice.</p>	<p>Day 30</p> <p><b>CELEBRATION STRETCH</b></p>  <p>Sit tall, arms wide, deep breathing.</p>	<p><b>Tips :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Use a sturdy chair without wheels for all exercises.</li> <li>Practice slowly and steadily – no need to rush.</li> <li>Stay hydrated and take breaks when needed.</li> <li>Try to exercise at the same time each day to build a routine.</li> </ul>	<p><b>Your Notes:</b></p>