

PROJETO SAÚDE ON – OUVIDOR PARDINHO

7º Encontro - ATIVIDADE FÍSICA EM CASA/PARQUES/ACADEMIAS AO AR LIVRE
Dinâmica - Plano de Rotina de Exercícios

AUTORES:

Profª Karina Silveira de Almeida Hammerschmidt, Adriana Reichert Romanó, Alcione Oliveira de Souza, Alessandra Amaral Schwanke, Alice de Fátima Tozati Narciso, Aline da Silva Paula, Alline Maria Sampaio Pacheco, Amaralina Mariana Oliveira Portilho, Andressa Mira de Lanna Chaves, Ana Carolina Chimanski Gomes, Carina Socreppa da Cunha, Cornélio Schwambach, Camilly dos Santos Pires, Ester do Nascimento Ribas, Fernanda Bez Birolo, Francielle Aparecida Assis da Cruz, Elisângela Maria Sampaio Ribeiro, Gabriela de Almeida Hammerschmidt, Gizilaine Martins da Costa, Hermes Antonio Colodel Junior, Jessika Oliveira Cavalaro, Juliane Nascimento Ribas Miranda, Kristyhellen Mickus, Mariza Campagnolo O'Neil, Marlise Lima Brandão, Mario Gilberto Jesus Nunes, Raomi Akemi Baltazar Durci Okamoto, Renato Nickel, Rosibeth Del Carmen Muñoz Palm, Stela Carvalho Baruel, Yasmin Paulina Dourado Vissintainer, Valéria Cristina Lopes Gallo

Materiais necessários para a dinâmica:

- Planos Rotina Diário

Como realizar a dinâmica:

1. Após o acolhimento, entregar a cada participante uma folha do Plano Diário de exercícios;
2. E juntamente com eles, fazer os exercícios para orientá-los a respeito da melhor forma de fazer cada um e os cuidados necessários para executá-los em casa;
3. A cada exercício explicar a importância do mesmo e que benefícios trazem no cotidiano.

A adoção de um estilo de vida ativo por parte da pessoa idosa, proporciona diversos benefícios à saúde, uma vez que é considerado como um importante componente para a melhoria da qualidade de vida e da independência funcional do idoso. Comprovadamente a prática regular de atividades físicas contribuem não somente para a qualidade de vida dos idosos, como pode proporcionar melhora em quadros de depressão, contribui para melhora da cognição e pode favorecer ainda as relações sociais. Sendo assim, esta atividade tem o objetivo de contribuir com a educação em saúde, buscando incentivar a criação de uma rotina de exercícios benéficos à saúde da pessoa idosa, demonstrando a importância da criação de hábitos relativos à prática de atividades físicas e o cuidado com a própria saúde.

REFERÊNCIAS:

MACIEL, M. G.. Atividade física e funcionalidade do idoso. Motriz: Revista de Educação Física, v. 16, n. 4, p. 1024–1032, out. 2010. Disponível em:
<<https://www.scielo.br/j/motriz/a/fFxf4W5HZ6bWvxpshvwrkHj/?lang=pt#>>. Acesso em: 14 mai. 2023.

Saúde do Idoso. [s.l: s.n.]. Disponível em:
<<https://www.uema.br/wpcontent/uploads/2021/03/CARTILHA.pdf>>. Acesso em: 14 mai. 2023.





ROTINA EXERCÍCIOS EM CASA

07:00

08:00

09:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

19:00

20:00

21:00



ALONGAMENTO



COM CADEIRA



ADICIONAIS

CAMINHADAS



DANÇAS



VOCÊ SABIA?



**A MEDITAÇÃO É
UMA FORMA DE
RELAXAMENTO
QUE AJUDA NA
QUALIDADE DO
SONO!**



AUTORES:

Prof^a Karina Silveira de Almeida Hammerschmidt
Adriana Reichert Romanó
Alcione Oliveira de Souza
Alessandra Amaral Schwanke
Alice de Fátima Tozati Narciso
Aline da Silva Paula
Alline Maria Sampaio Pacheco
Ana Carolina Chimanski Gomes
Carina Socreppa da Cunha
Cornélio Schwambach, Camilly dos Santos Pires
Ester do Nascimento Ribas
Fernanda Bez Birolo
Francielle Aparecida Assis da Cruz
Elisângela Maria Sampaio Ribeiro
Gabriela de Almeida Hammerschmidt
Gizilaine Martins da Costa
Hermes Antonio Colodel Junior
Jessika Oliveira Cavalaro
Juliane Nascimento Ribas Miranda
Kristyhellen Mickus
Mariza Campagnolo O'Neil
Marlise Lima Brandão
Mario Gilberto Jesus Nunes
Raomi Akemi Baltazar Durci Okamoto
Renato Nickel
Rosibeth Del Carmen Muñoz Palm
Yasmin Paulina Dourado Vissintainer
Valéria Cristina Lopes Gallo

