



CARTILHA DE ORIENTAÇÃO
DE ATIVIDADE FÍSICA
PARA IDOSOS

APRESENTAÇÃO

Cartilha de conscientização da importância da prática de atividade física destinada aos idosos, seus cuidadores e familiares.

SUMÁRIO

O que é atividade física?.....	04
Benefícios.....	05
Dicas importantes.....	06
Tipos de atividade física	07
Referências.....	09

O QUE É ATIVIDADE FÍSICA?

A OMS define atividade física como sendo qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que requeiram gasto de energia.



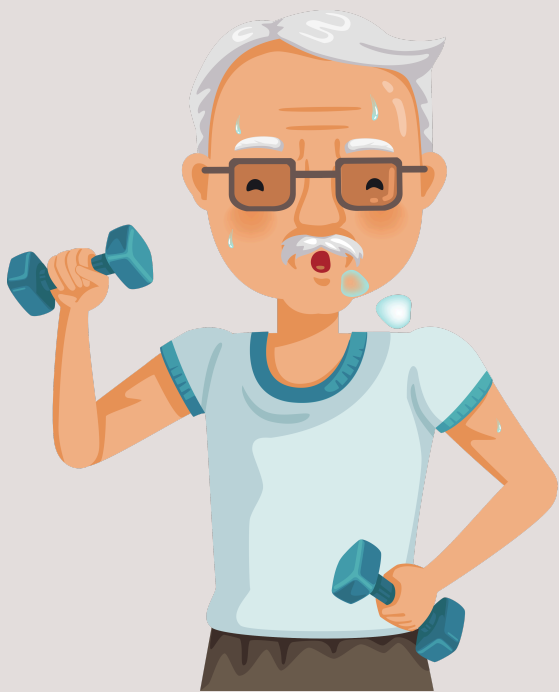
BENEFÍCIOS

1. Previne doenças.
2. Ajuda no bem-estar.
3. Aumenta a força dos músculos, ligamentos e articulações.
4. Ativa as funções circulatórias e respiratórias.



DICAS IMPORTANTES

1. Não realize se estiver sentindo tonteira ou dor de cabeça.
2. Procure praticar todos os dias.
3. Não prenda a respiração, respire durante os exercícios.
4. Use um calçado adequado.



VAMOS LÁ?

6

TIPOS DE ATIVIDADES FÍSICAS

Dentre tantas, podemos citar:



1. CAMINHADA



2. PILATES



3. DANÇA



4. YOGA

**EXISTE UMA INFINIDADE DE
POSSIBILIDADES PARA MOVIMENTAR O
CORPO, ELAS PODEM SER EXPLORADAS
ATÉ QUE VOCÊ ENCONTRE A/AS QUE SE
SINTA BEM.**



REFERÊNCIAS

RIBEIRO, M. C. M.; GALLIAN, D. M. C.; SASS, S. D.; RAMOS, L. R. IMPORTÂNCIA DOS ESTUDOS QUALITATIVOS NA COMPREENSÃO DO SIGNIFICADO DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA ENTRE IDOSOS. SCIELO, 2023.

BIBLIOTECA VIRTUAL EM SAÚDE, MINISTÉRIO DA SAÚDE.

*Ilustrações retiradas do aplicativo Canva.