

EXERCÍCIOS DOMICILIÁRIOS

Capítulo X

EXERCÍCIOS DOMICILIÁRIOS

De uma forma geral um programa de exercícios deve ser constituído por aquecimento, treino aeróbio, treino de força, treino de equilíbrio, arrefecimento:

Aquecimento^{1,2}

- O aquecimento deve ser sempre a primeira etapa de uma sessão de exercícios. Este tem como objetivo aumentar a circulação sanguínea e a temperatura corporal, preparando o corpo para o exercício.
- Realize um aquecimento de aproximadamente 5 minutos com alongamentos suaves e/ou uma caminhada lenta.

Treino aeróbio^{1,2,3}

- O treino aeróbio consiste na realização de atividades de intensidade moderada (como por exemplo caminhar, andar de bicicleta, subir escadas, dançar, entre outras) por um período prolongado no tempo (pelo menos 30 minutos). Pode optar por realizar esse tempo através de um exercício ou da combinação deles.
- Estes exercícios melhoram o transporte do oxigénio e permitem uma melhor readaptação às actividades mais exigentes do seu dia-a-dia.

Treino de força muscular^{4,5}


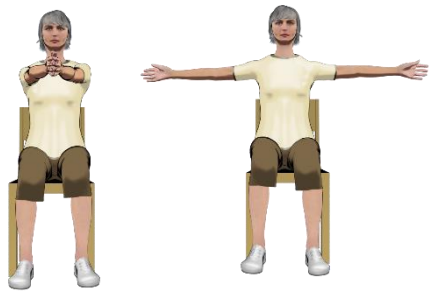


- Os exercícios de força muscular incluem exercícios de braços, tronco e pernas, e devem durar cerca de 15 minutos. Estes exercícios aumentam a força dos músculos essenciais para as atividades do dia-a-dia.

Treino de equilíbrio⁵

- Os exercícios de equilíbrio representam desafios semelhantes às atividades diárias e incluem: alterações da postura do corpo, exercícios com os olhos fechados, em superfícies instáveis, ou com aumento da velocidade e ritmo. Devem ser realizados durante, pelo menos, 10 minutos.

Arrefecimento^{1,2}

- O arrefecimento é a última etapa de qualquer programa de exercícios e visa o retorno dos músculos, coração e pulmões à sua condição normal.
- Realize exercícios de alongamento suaves repetindo cada exercício 2 a 3 vezes e mantendo a posição cerca de 30 segundos.
- Durante o alongamento a sua respiração deve ser confortável, sendo que a expiração deve ser prolongada com os lábios semi-cerrados.

1 - AQUECIMENTO (5 minutos) ⁵	
<p>Exercício 1 Séries: <u>1</u> Repetições: <u>8</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Inspire pelo nariz sem mover a cabeça; • Aproxime o queixo ao peito e expire pela boca, deitando o ar todo fora; • Inspirando, regressse à posição inicial (Fig. 1). 	 <p>Figura 1</p>
<p>Exercício 2 Séries: <u>1</u> Repetições: <u>15</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Com os braços esticados à frente, ao nível dos ombros inspire enquanto abre os braços; • Retorne à posição inicial expirando com os lábios semicerrados (Fig. 2). 	 <p>Figura 2</p>
<p>Exercício 3 Séries: <u>1</u> Repetições: <u>15</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Com os braços cruzados à frente do peito, incline o tronco expirando com os lábios semicerrados; • Inspirando, regressse à posição inicial; • Alterne o exercício para cada lado (Fig. 3). 	 <p>Figura 3</p>
<p>Exercício 4 Séries: <u>1</u> Duração: <u>2 min</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Marche no mesmo lugar a um ritmo constante e relativamente acelerado (Fig. 4). 	 <p>Figura 4</p>

2 – TREINO AERÓBIO (30 minutos)⁵

Exercício 1

- Caminhe a uma intensidade moderada durante 30 minutos ou, por exemplo, divida o tempo em 3 períodos de 10 minutos (de forma a sentir a sua falta de ar entre 4-6 na escala de Borg modificada 0-10 – ver anexo);
- Aumente a duração da sua caminhada progressivamente. Comece por períodos curtos, por exemplo 5 a 10 minutos e vá aumentando 5 a 10 minutos até completar no mínimo 30 minutos de caminhada por dia;
- Caminhe sempre de forma confortável e a um ritmo constante;
- Se sentir falta de ar, pare o exercício e adote uma das posturas de alívio ensinadas (Fig. 5).



Figura 5

Exercício 2

- Inspire, suba 2 ou 3 degraus enquanto deita o ar fora, continue a repetir o processo até terminar o lance de escadas;
- Se necessário faça pausas e recorra ao corrimão como forma de apoio (Fig. 6).



Figura 6

Exercício 3

- Experimente andar de bicicleta. Se necessário, ajuste a altura do assento assegurando-se que consegue chegar com os pés ao chão em caso de desequilíbrio (Fig.7).



Figura 7

3 - TREINO DE FORÇA (10-15 minutos)⁵

Exercício 1

Séries: 2 Repetições: 12

- Com os braços esticados ao longo do corpo e com um peso em cada mão (que pode ser um pacote de arroz ou uma garrafa de água cheia de areia), levante os braços até à altura dos ombros, enquanto expira com os lábios semicerrados;
- Inspire, regressando à posição inicial (Fig. 8).



Figura 8

Exercício 2

Séries: 2 Repetições: 12

- Sentado, leve o cotovelo esquerdo ao joelho direito, expirando com os lábios semicerrados;
- Inspire e regresse à posição inicial;
- Repita o exercício para o outro lado (Fig. 9).



Figura 9

Exercício 3

Séries: 2 Repetições: 12

- Em pé, com os braços esticados e à largura dos ombros, mãos paralelas apoiadas na parede, dobre os cotovelos, aproximando o tronco da parede. Expire, com os lábios semicerrados, enquanto realiza este movimento;
- Inspire e regresse à posição inicial (Fig. 10).



Figura 10

Exercício 4

Séries: 2 Repetições: 12

- Na posição de pé, com um peso em cada mão, pés ligeiramente mais afastados que a largura dos ombros, faça um agachamento. Expire com os lábios semicerrados enquanto faz o movimento;
- Inspire e regresse à posição inicial (Fig. 11).



Figura 11

4 – TREINO DE EQUÍLIBRIO (5 minutos)⁵

Exercício 1 Repetições: 3 Manter: 20 seg.

- Na posição de pé, com os pés juntos feche os olhos e mantenha a posição durante 20 segundos;
- NOTA: Caso necessário, pode colocar uma cadeira à sua frente ou ao lado para dar apoio (Fig. 12).



Figura 12

Exercício 2 Repetições: 4 Manter: 15 seg.

- Em pé (e caso consiga em cima de uma almofada), coloque o pé direito à frente do pé esquerdo e mantenha a posição durante 15 segundos. De seguida, alterne os pés;
- NOTA: Caso necessário, pode colocar uma cadeira à sua frente ou ao lado para dar apoio (Fig. 13).



Figura 13

Exercício 3 Repetições: 4 Manter: 15 seg.

- Na posição de pé, com os pés ligeiramente afastados, dobre o joelho direito até aos 90º com a anca na mesma posição. Mantenha a postura durante 15 segundos. De seguida, alterne os pés;
- NOTA: Caso necessário, pode colocar uma cadeira à sua frente ou ao lado para dar apoio (Fig. 14).



Figura 14

Exercício 4 Séries: 3 Passos: 20

- Caminhe para a frente em pontas dos pés, imaginando que segue uma linha estreita no chão (Fig. 15).



Figura 15

5 – ARREFECIMENTO (5 minutos)⁵

Exercício 1

Repetições: 2 Manter: 20 seg.

- Inspire pelo nariz sem mover a cabeça;
- Expire com os lábios semicerrados e incline a cabeça para um dos lados, aproximando a orelha ao ombro. Utilize a mão do lado contrário para ajudar ao movimento;
- Mantenha a posição durante 20 segundos até sentir um ligeiro desconforto, mas sem dor (Fig. 16).



Figura 16

Exercício 2

Repetições: 2 Manter: 20 seg.

- Com as mãos atrás da cabeça, na região do pescoço, inspire pelo nariz;
- Expire com os lábios semicerrados e dirija os seus cotovelos para trás mantendo a posição durante 20 segundos (Fig. 17).

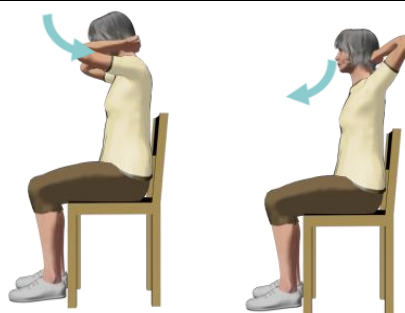


Figura 17

Exercício 3

Repetições: 2 Manter: 20 seg.

- Com as pernas ligeiramente afastadas e os pés paralelos, mão na anca direita, inspire pelo nariz;
- Incline o seu tronco o lado direito e leve a mão esquerda para cima e para o lado oposto, expirando com os lábios semicerrados;
- Mantenha a posição durante 20 segundos e repita o exercício para o outro lado (Fig. 18).



Figura 18

Exercício 4

Repetições: 2 Manter: 20 seg.

- Em frente a uma parede, com braços paralelos à largura dos ombros, coloque uma perna à frente e outra atrás. Mantenha ambos os pés apontados para a frente e bem apoiados no chão;
- Expire e aproxime o corpo da parede, enquanto dobra os cotovelos, sem levantar o calcanhar do pé que fica atrás;
- Mantenha a posição durante 20 segundos e repita o exercício para o outro lado (Fig. 19).



Figura 19

Referências Bibliográficas

1. American College of Sports Medicine. ACSM'S Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 9th ed. Philadelphia: LWW; 2014.
2. Kisner C, Colby LA. Therapeutic Exercise: Foundations and Techniques. 6ª ed. Philadelphia: F. A. Davis Company; 2012.
3. American Association of Cardiovascular and Pulmonary Rehabilitation. Guidelines for pulmonary rehabilitation programs. 4rd ed. USA: Human Kinetics; 2011.
4. Garvey C, Bayles MP, Hamm LF, Hill K, Holland A, Limberg TM, et al. Pulmonary rehabilitation exercise prescription in chronic obstructive pulmonary disease: review of selected guidelines. Journal of cardiopulmonary rehabilitation and prevention. 2016;36(2):75-83.
5. Marques A, Figueiredo D, Jacomé C, Cruz J. Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica (DPOC) e agora?: Lusodidacta; 2016.