



Supplementary File 1 / Arquivo Suplementar 1

Kunitake AI, et al. Effects of the exercise mobile app and distance supervision on the functional performance of the older adults. Protocol of a clinical, randomized, controlled trial. Rev Cienc Saude. 2022;12(2):61-65. <https://doi.org/10.21876/rcshci.v12i2.1299>

CARTILHA DE EXERCICIOS

Instruções:

- 1) Você está recebendo uma cartilha com as orientações dos exercícios que serão realizados com o uso do aplicativo.
- 2) O programa de exercício deverá ser realizados em 3 dias da semana.
- 3) Antes de realizar os exercícios mensure a sua pressão com o aparelho de medir pressão e verifique também se está se sentido confortável, sem falta de ar ou ansioso.
- 4) Certifique se de estar utilizando uma roupa confortável, não muito apertada:
 - Camiseta (regata, algodão, nylon, não apertada);
 - Calça (moletom, nylon ou leg, evitar jeans);
 - Calçados (tênis ou sapatos fechados, que não escorregue)
- 5) Prepare o espaço que voce vai realizar os exercícios
 - Não deixe muitos objetos proximos, exceto pela cadeira e apoios;
 - Utilize para os exercícios uma cadeira firme e mais pesada para evitar que ela tombe ou saia do lugar durante os exercicios.
- 6) Exercícios
 - Os exercicios abdominais realize em um colchonete. Caso não possua pode ser realizado deitada em sua cama;
 - Os exercicios realizado em pé realize proxima a uma parede.
 - Os exercicios de caminhar realize preferencialmente em um corredor ou caminhe proximo a uma parede para se apoiar caso se desequilibre.
 - Todos os exercicios possuem tempo e devem ser realizados com o aplicativo instalado no smartphones/celulares.
 - Sempre descanse após cada exercício.



Correr sem sair do lugar (realizar por 1 minuto)



Movimentos de Boxing (realizar por 1 minuto)



Caminhar levantando a perna bem alto (realizar por 1 minuto)



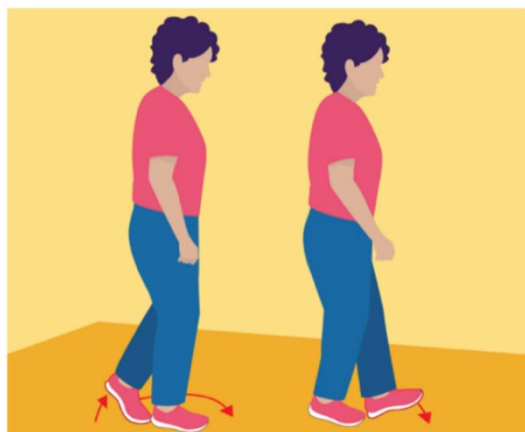


SINGLE LIMB STANCE / POSTURA DE MEMBRO ÚNICO



Fique atrás de uma cadeira ou superfície fixa que não se mova do lugar e apoie uma das mãos. Levante o pé direito do chão e tente se equilibrar sobre a perna esquerda. Tente manter essa posição pelo tempo que durar o exercício. Após terminar realize o mesmo exercício do outro lado. O objetivo desse exercício é conseguir tentar ficar em um pé sem segurar na cadeira, mantendo nesta posição por o maior tempo que conseguir.

WALKING HEEL TO TOE / ANDANDO DO CALCANHAR AO DEDO DO PÉ



Este exercício torna sua perna mais forte, o que permite que você ande sem cair. Você vai caminhar em linha retas posicionando seu pé direito na frente do pé esquerdo, de forma que o calcanhar direito encontre na ponta dos dedos do pé esquerdo. Mova o pé esquerdo à frente do direito, encostando seu calcanhar sobre os dedos do pé direito. Repita esse movimento durante o tempo do exercício.



CHAIR SQUAT / AGACHAMENTO DE CADEIRA



Fique de pé com os pés afastados na largura do quadril e em frente a uma cadeira. Mantendo o peito reto, olhando para frente e lentamente incline o bumbum para trás dobrando os joelhos se sentando lentamente. Toque o seu bumbum na cadeira ou sente-se nela. Para se levantar o seu tronco deve estar ligeiramente inclinada para a frente. Levante se devagar até ficar em pé com a postura reta. Repita esse movimento pelo tempo que durar o exercício. Cuidado para não cair durante os movimentos.

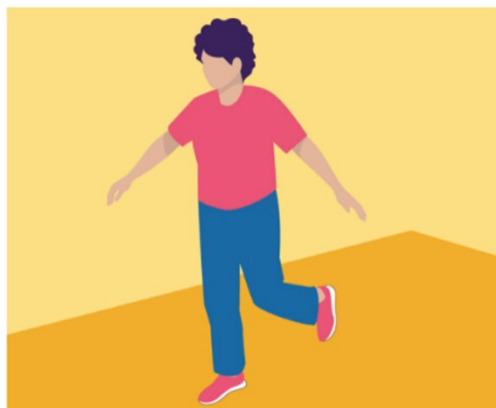
LUNGES / AVANÇO



Fique em pé com os pés afastados na largura do quadril. Contraia o abdômen. Dê um grande passo à frente com a perna direita. E lentamente comece a agachar tentando trazer o joelho próximo do chão. Cuidado para não bater com força seu joelho no chão. Mantenha seu tronco sempre reto. Evite que o joelho da perna direita fique muito a frente do pé direito, como na figura. Volte a posição inicial e repita o mesmo movimento do outro lado.

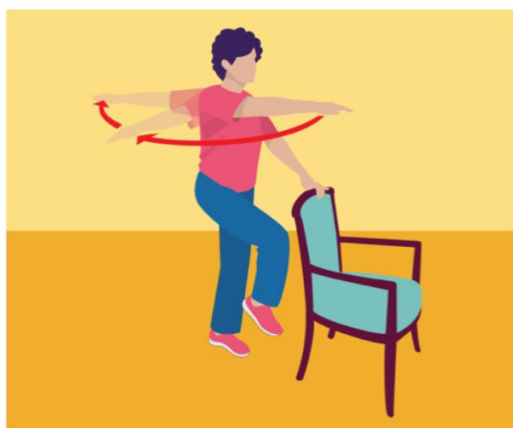


ROCK THE BOAT / EQUILÍBRIO EM UMA PERNA



Fique em pé com os pés afastados, na mesma largura que seus quadris. Certifique-se de que ambos os pés estejam firmemente apoiados no chão. Fique com a cabeça levantada olhando para frente. Em seguida, transfira o peso do corpo sobre o pé direito e levantando lentamente a perna esquerda do chão. Tente manter essa posição por pelo tempo que durar o exercício. Repita o mesmo movimento do outro lado, levante lentamente a perna oposta.

CLOCK REACH / ALCANCE DO RELÓGIO



Você precisará de uma cadeira para este exercício. Imagine que você está no centro de um relógio. O número 12 está bem à sua frente e o número 6 está bem atrás de você. Segure a cadeira com a mão esquerda. Levante a perna direita e estique braço direito apontando para frente. Em seguida, aponte seu braço para o lado e depois aponte para atrás de você. Traga o braço de volta para o lado e em seguida para frente. Mantenha a cabeça reta olhando para frente o tempo todo. Repita este exercício dos dois lados.



BICYCLE CRUNCHES / ABDOMINAIS BICICLETA



Deite-se no chão ou na cama de barriga para cima. Coloque as mãos por trás da cabeça e tente realizar o movimento de pedalar mantendo o abdômen contraído durante todo o movimento. Conforme for dobrando o joelho tente trazer o cotovelo do outro lado até encostar no joelho. Certifique-se de que sua caixa torácica esteja se movendo junto com os movimentos dos cotovelos.

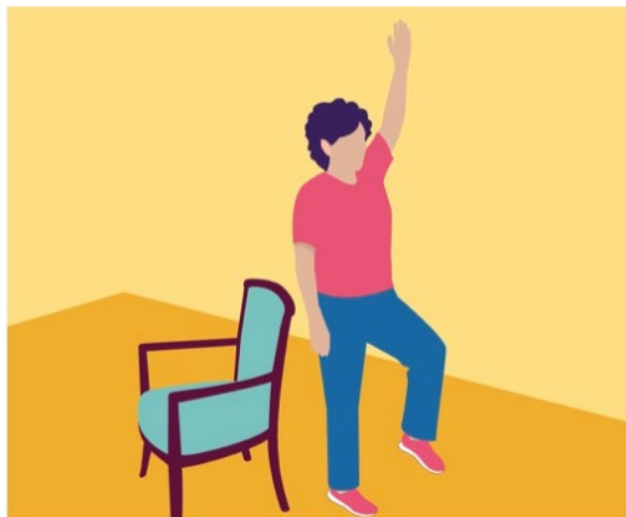
BACK LEG RAISE / PERNA TRASEIRA LEVANTADA PARA TRÁS



Este exercício de treinamento de força para idosos torna o bumbum e a região lombar mais fortes. Fique atrás de uma cadeira. Lentamente, levante a perna direita para trás, sem dobrar os joelhos ou esticar os dedos do pé. Mantenha essa posição por um segundo e, em seguida, abaixe suavemente a perna. Repita os movimentos alternando os pés vezes com cada a perna esquerda e direita.

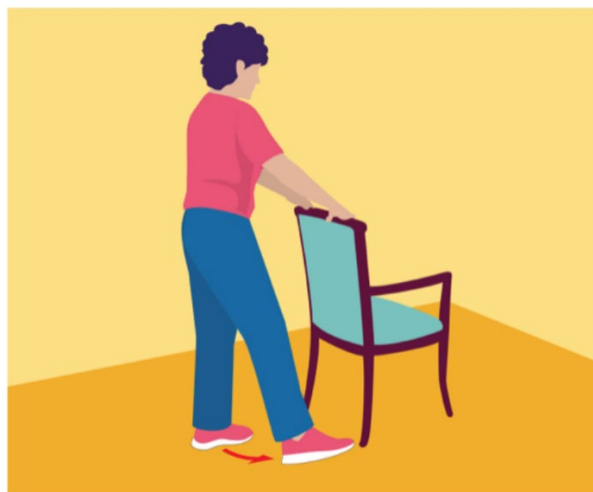


SINGLE LIMB STANCE WITH ARMS/ DE PÉ APOIADO EM UMA PERNA E BRAÇO ESTICADO



Este exercício de equilíbrio para idosos melhora a coordenação física. Fique em pé com os pés juntos e os braços ao lado do corpo, ao lado da cadeira. Levante a mão esquerda sobre a cabeça. Em seguida, levante lentamente o pé esquerdo do chão. Mantenha essa posição por dez segundos. Repita a mesma ação do lado direito.

SIDE LEG RISE / PERNA LEVANTADA LATERALMENTE



Você precisará de uma cadeira para este exercício, com objetivo de melhorar o seu equilíbrio. Fique atrás da cadeira com os pés ligeiramente afastados. Lentamente, levante a perna direita para o lado. Mantenha as costas retas, o dedo do pé apontado para a frente e olhe fixamente para a frente. Abaixar a perna direita lentamente. Repita esse movimento alternando os pés.