

GUIA DE MOBILIDADE 60MAIS

**5 EXERCÍCIOS SIMPLES PARA FAZER NA
CADEIRA**



**GUIA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA A
POPULAÇÃO BRASILEIRA**

Guia de Mobilidade 60+ - Recomendado pelo Ministério da Saúde

Mantendo-se ativo após os 60 anos não significa apenas fortalecer músculos - significa recuperar a liberdade para fazer o que você ama. Este guia traduz cinco pilares da saúde física recomendados pelo Ministério da Saúde em exercícios simples que podem ser feitos em casa, com apenas uma cadeira firme. Cada movimento foi desenhado para respeitar limites individuais enquanto constrói confiança para as atividades diárias que tornam a vida plena.

Recomendamos fazer estes exercícios 3 vezes por semana, começando com versões mais leves e aumentando gradualmente conforme o conforto aumenta. Pausa de 30 segundos entre cada exercício permite recuperação enquanto mantém o estímulo cardiovascular necessário para a força no dia a dia.



Levanta e Senta

Força - Sente-se em cadeira firme. Com braços cruzados no peito, levante-se devagar e sente-se novamente. Faça 10 vezes.



Caminhada na Cadeira

Aeróbico - Sentado, levante um joelho de cada vez, como se estivesse marchando, sem tirar costas do encosto. Conte até 30 marchas.



Equilíbrio de Calcanhar

Segurança - Em pé, atrás da cadeira, use o encosto para apoio. Levante as pontas dos pés, ficando apenas nos calcanhares por 2 segundos. Faça 8 vezes.

Alongamento de Abraço

Flexibilidade - Abra bem os braços e depois cruze-os à frente do corpo, como se desse um abraço em si mesmo. Segure o "abraço" por 15 segundos.

Cada exercício destaca um dos três grupos musculares principais trabalhados: coxas, cilindro abdominal e panturrilhas. O equilíbrio de calcanhares trabalha os tríceps surais - músculos críticos para reativar resposta de reflexo rápido que previne quedas. Estes movimentos simulam movimentos do cotidiano como levantar do sofá ou subir escadas, reforçando a capacidade funcional para independência no dia a dia.



Panturrilha "Ponta de Pé"

Circulação - Use o encosto da cadeira para apoio. Fique na ponta dos pés e desça devagar. Faça 12 vezes.



Dica Prática: Coloque uma toalha enrolada entre as coxas durante "Levanta e Sita" para ativar músculos adutores internos. Mantenha a respiração natural - sem prender a respiração - durante cada movimento.

Manual Completo + Bônus

Este guia apresenta apenas o básico. O **Manual**

Completo do Ministério da Saúde contém 54 páginas com detalhamento de todos os exercícios para diferentes níveis de condicionamento, com fotos de apoio, orientações nutricionais e tabela de progresso 12 semanas. Mais ainda: inclui vídeos demonstrativos e checklist de pré-exercício.

Basta iniciar conversa no WhatsApp e compartilhe com quem também está cuidando da saúde. É totalmente gratuito e você recebe no ato.

[Receber Manual Completo \(WhatsApp\)](#)



"Participe do nosso Canal
VIP e não perca nenhuma
dica de saúde!"

