

CARTILHA DE ORIENTAÇÃO DE EXERCÍCIOS

PESQUISA: Efeitos do exercício físico na aptidão física e qualidade de vida de crianças e adolescentes com leucemia.



UNIVERSIDADE FERDERAL DO ACRE - UFAC
UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO – UNIFESP
ESCOLA PAULISTA DE ENFERMAGEM – UNIFESP - EPE

**Cartilha elaborada como instrumento de orientação em pesquisa de doutorado:
Efeitos do Exercício Físico na Aptidão Física e Qualidade de Vida de Crianças e
Adolescentes com Leucemia: estudo clínico randômico e controlado.**

EQUIPE DE ELABORAÇÃO:

RESPONSÁVEL PELA PESQUISA:

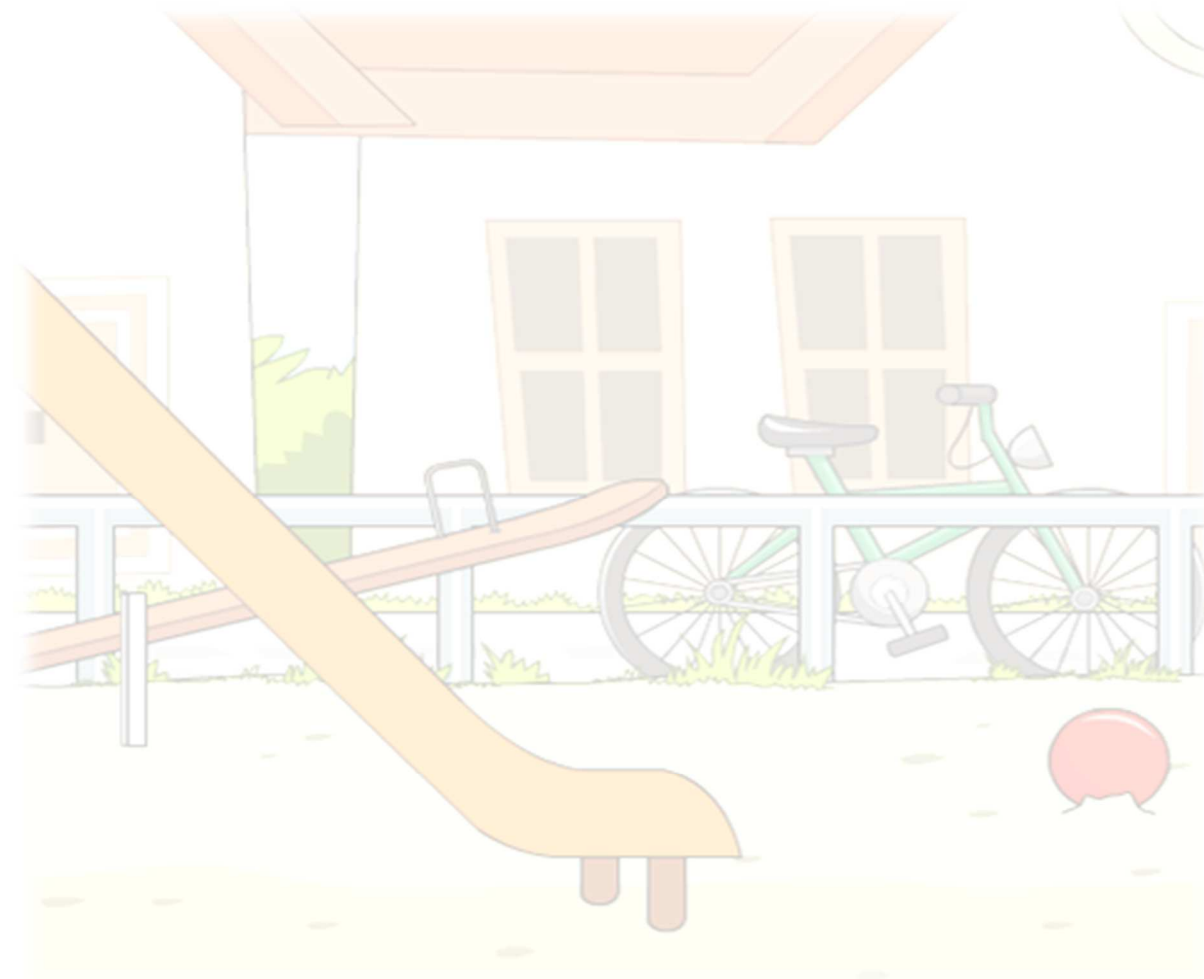
Prof^a Me. Rafaela Ester Galisteu da Silva

PROFESSORA ORIENTADORA:

Prof^a Dra. Ariane Ferreira Machado Avelar

PROFESSOR COORIENTADOR:

Prof^o Dr. Romeu Paulo Martins



ORIENTAÇÕES

NÃO FAÇA OS EXERCÍCIOS QUANDO APRESENTAR:

Vontade de Vomitar

Febre

Diarréia

Manchas roxas pelo corpo

Dor de cabeça

Dores pelo corpo

Palidez

Tontura

Sangramento

Gripe ou resfriado

Ou qualquer doença que te faça se sentir mal

DURANTE OS EXERCÍCIOS:

NÃO PRENDA A RESPIRAÇÃO DURANTE OS EXERCÍCIOS.

VAMOS TENTAR FAZER DESSE MOMENTO UMA HORA DIVERTIDA, TENDE FAZER AS ATIVIDADES PELO MENOS 3 VEZES POR SEMANA.

PARA REALIZAR AS ATIVIDADES VISTA ROUPAS CONFORTÁVEIS, NÃO FAÇA EXERCÍCIO DE BARRIGA VAZIA, MAS TAMBÉM NÃO FAZER LOGO APÓS SE ALIMENTAR.

PARE OS EXERCÍCIOS SE SENTIR MUITO CANSAÇO. NAS PRIMEIRAS SEMANAS PODERÁ APRESENTAR MAIOR SENSACÃO DE CANSAÇO, ENTÃO DURANTE O EXERCÍCIO PODE PARAR POR ALGUNS INSTANTES E RECOMEÇAR. COM O PASSAR DO TEMPO VOCÊ NÃO SENTIRÁ MAIS NECESSIDADE DE FAZER AS PAUSAS.

ESCOLHA UM HORÁRIO AGRADÁVEL E UM LOCAL AREJADO.

SE QUISER FAZER OS EXERCÍCIOS COM ALGUM AMIGO (A) OU IRMÃOS, PODE FAZER.

ATENÇÃO: NÃO ESQUEÇA DE TOMAR ÁGUA, A HIDRATAÇÃO É IMPORTANTE.

VAMOS AQUECER: (5 A 10 MINUTOS)

1- Exercícios de alongamento: nessa série de exercícios você vai imitar a posição das figuras e contar devagar até 20.

Você vai sentir os músculos esticarem, e um leve desconforto.

Se não conseguir alcançar até onde a figura mostra, vá até onde você consegue imitando a posição. Com a prática vai conseguir alcançar.

Sempre respire normalmente. Não prenda a respiração.

1



Sente e estique as pernas. Com as costas reta tente alcançar os pés com as mãos. Vá até onde conseguir e conte até 20 devagar.

2



Sente e junte os dois pés (imitando uma borboleta). Segure os pés e incline para frente até onde conseguir. Conte até 20 devagar.

3



Sente, dobre uma perna e deixe a outra esticada, vá com as mãos em direção a perna que está esticada. Vá até onde conseguir e conte até 20 devagar. **Faça na outra perna também.**

4



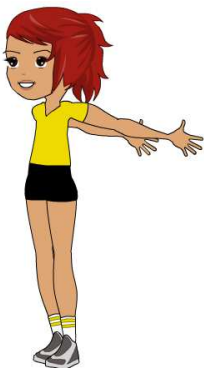
De pé, apoiando em uma cadeira ou parede, deixe uma perna esticada e a outra dobre para trás segurando na ponta do pé. Deixe as costas reta. Conte até 20 devagar. **Faça na outra perna também.**

5



Em pé, deixe as pernas esticadas e tente alcançar os pés com suas mãos. Vá até onde conseguir e conte até 20 devagar.

6



De pé, coloque os braços esticados para trás e conte até 20 devagar.

7



De pé, afaste as pernas, deixe uma esticada e a outra dobrada. Com as costas reta, incline de lado esticando o braço do mesmo lado da perna que está esticada. Coloque o outro braço na cintura. Vá até onde conseguir e conte até 20 devagar. **Faça dos dois lados.**

8



De pé, com as costas reta, levante os braços e entrelace os dedos em cima da cabeça. Estique os braços para cima. Conte até 20 devagar.

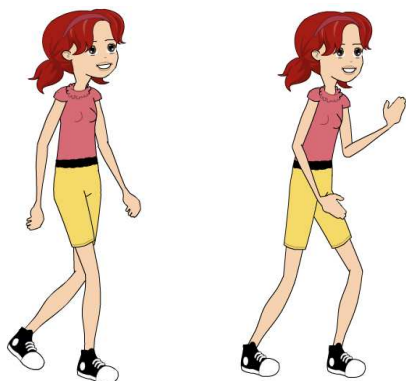
**TREINAMENTO: AGORA VAMOS ACELERAR UM POUCO.
(10 a 30 minutos)**

2- Nestes exercícios é importante seguir um ritmo leve a moderado, seguindo a escala de percepção do esforço (2 leve a 3 moderado). Nas primeiras semanas pode ser no ritmo leve e depois aumentando para moderado. Pare o exercício se sentir muito cansaço ou algum desconforto. Não tem problema se quiser ou precisar parar o exercício e recomeçar/reiniciar novamente.

Nestes exercícios se nas primeiras semanas você cansar, pode parar e recomeçar quantas vezes necessitar.

Não esqueça de respirar normalmente.

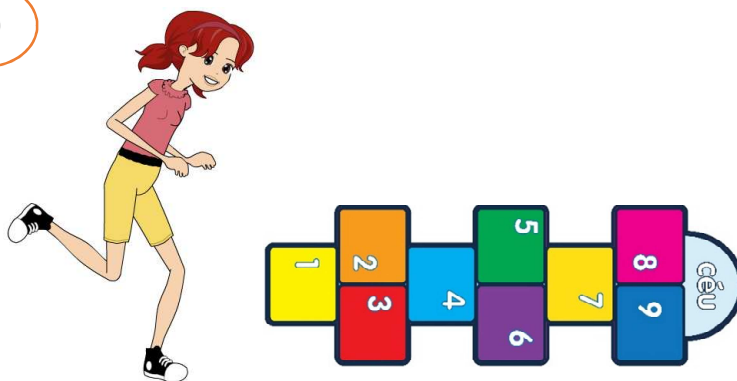
9



Escolha um lugar na sua casa, como corredor ou quintal e ande (não correr) por 8 minutos.

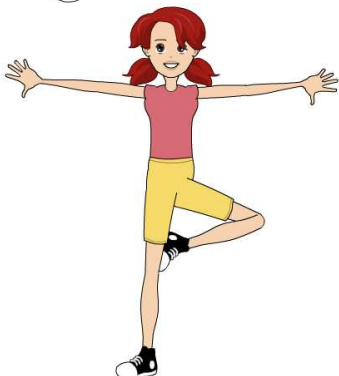
Após 2 meses pode aumentar para 10 minutos se conseguir.

10



Pule amarelinha. Vá e volte 3 vezes, mas descance alguns minutos entre uma vez e outra.

11

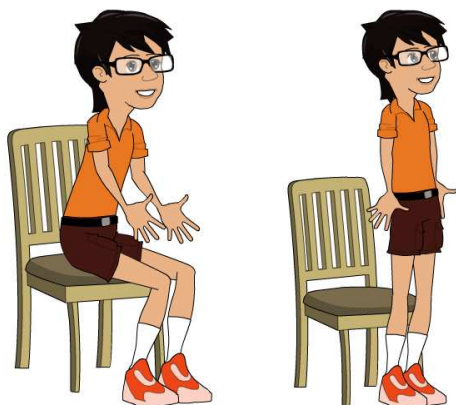


Fique num pé e imite um 4. Abra bem os braços e conte até 15. Faça em uma perna e depois na outra.

Repita duas vezes em cada perna. Se desequilibrar não tem problema, é só começar de onde parou.

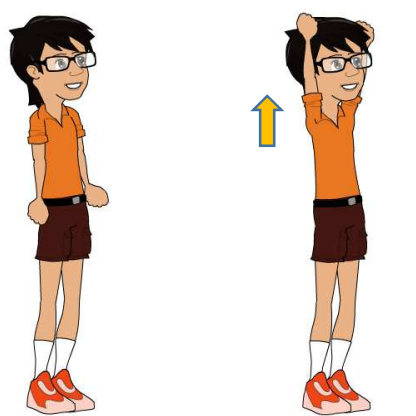
Dos exercícios 12 a 17, após 2 meses contar até 10 se conseguir. Não passe essa quantidade.

12



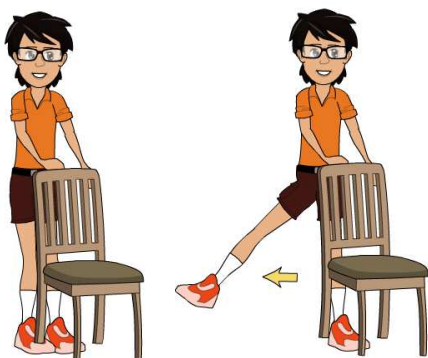
Sente e levante de uma cadeira 8 vezes, descansa por 1 minuto e repita mais uma vez. Tente não apoiar com as mãos, mas se for preciso coloque as mãos na coxas.

13



De pé, levante e abaixe os braços com eles esticados. Faça isso 8 vezes, descansa por 1 minuto e repita mais uma vez.

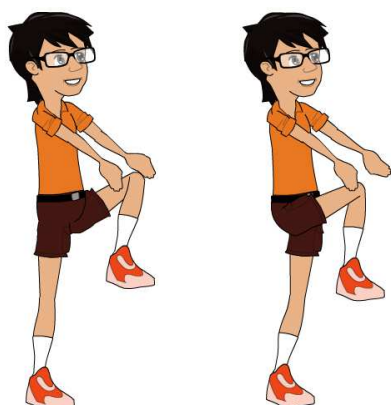
14



De pé, apoie suas mãos em uma cadeira, abra e feche uma perna para o lado. Faça isso 8 vezes. Depois faça com a outra.

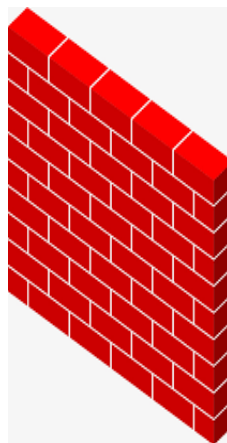
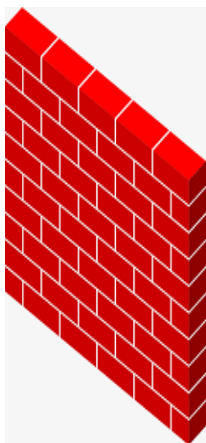
Descansa por 1 minuto e repita mais uma vez.

15



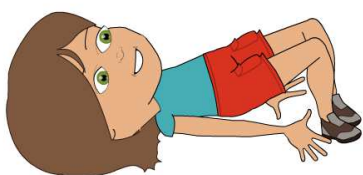
De pé, levante seu joelho em direção a sua mão alternando as pernas. Como se estivesse marchando e batendo os joelhos na palma das mãos. Faça isso 8 vezes, descansa por 1 minuto e repita mais uma vez.

16



De pé, segure uma bola atrás da cabeça e jogue batendo a bola no muro. Faça isso 8 vezes, descance por 1 minuto e repita mais uma vez.

17



Deite em uma toalha ou lençol, coloque os braços e os pés no chão, levante seu bumbum e desça. Faça isso 8 vezes, descance por 1 minuto e repita mais uma vez.

RELAXAMENTO:

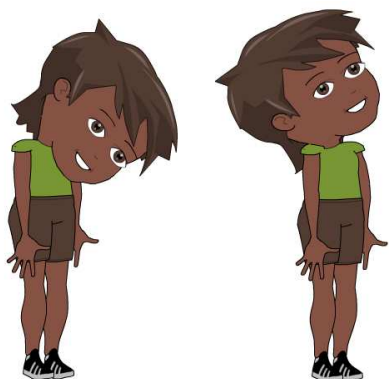
3- Estes exercícios são para descansar e relaxar.

18



De pé, abra os braços até a cabeça enquanto puxa o ar pelo nariz e solta pela boca voltando devagar com as braços na posição inicial. Faça isso oito vezes, esperando um pouquinho entre uma repetição e outra.

19



De pé, com as costas reta, leve o queixo em direção ao peito e conte até 20 devagar. Depois para trás, olhando para cima.

Respire calmamente (puxando o ar pelo nariz e soltando pela boca).

20



Sente-se e junte seus pés (imitando borboleta). Fique nessa posição e respire contando até 20 devagar.



Parabéns !!!



Que bom que você iniciou os exercícios.

Agora vamos continuar...