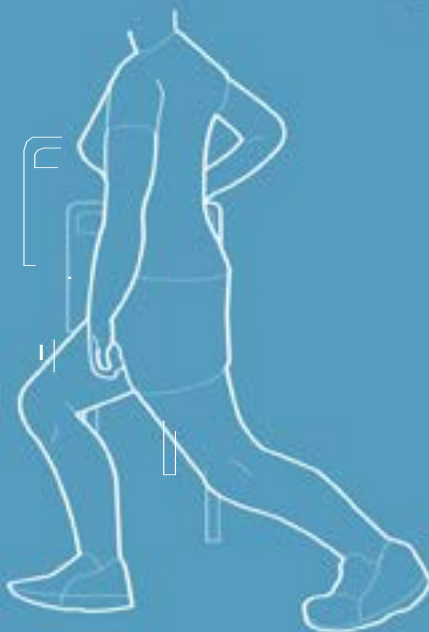


# EXERCÍCIOS PARA MOBILIDADE

Programa de Exercícios para Pessoas  
com Distúrbios do Movimento



## **Título original**

Move to exercise: an exercise programme for people with movement disorders

**Copyright @ 2020 Cardiff University**

Exercícios para mobilidade: programa de exercícios para pessoas com distúrbios do movimento

---

## **Desenvolvido por**

Monica Busse PhD MSCP, Lori Quinn EdD PT, Karen Jones MSc MSCP, Matthew Townsend MSc

## **Vídeo, projeto gráfico e ilustrações**

Media Resources Center, Hospital Universitário do País de Gales

## **Agradecimentos**

Aos fisioterapeutas e terapeutas ocupacionais que contribuíram para o desenvolvimento deste material e ao Diretor Médico do Orçamento de Pesquisa do País de Gales, Governo da Assembleia de Gales, cuja doação financiou este trabalho.

---

## **Edição autorizada para Língua Portuguesa (Brasil):**

### **ABH – Associação Brasil Huntington**

Rua Conde de São Joaquim, 179 – Bela Vista – São Paulo (SP)  
– CEP 01320-010 Telefone: (55) 11-3280-2248

**Site:** [www.abh.org.br](http://www.abh.org.br)

**E-mail:** [abh.atendimento@abh.org.br](mailto:abh.atendimento@abh.org.br)

### **Facebook:**

<https://web.facebook.com/AssociacaoBrasilHuntington/>

**Instagram:** [@associacaobrasilhuntington](https://www.instagram.com/associacaobrasilhuntington)

**Tradução da cartilha:** Tatiana Henrique Santos

**Adequação do projeto gráfico e diagramação:** Lara Pessoa

**Tradução e legendas do vídeo em português:** Vitor Murano

**Revisão técnica:** Dionatan Costa Rodrigues (fisioterapeuta)

**Edição e revisão de texto:** Gislaine Maria da Silva

**Todos os direitos reservados.** Proibida a divulgação desta cartilha e vídeo sem autorização da ABH.

Este programa de exercícios foi desenvolvido por fisioterapeutas **especificamente para pessoas com distúrbios do movimento**. Faz parte do programa esta cartilha e o **vídeo indicado a seguir**.

A prática de exercícios **não é uma atividade sem riscos**, portanto este ou qualquer outro programa de exercícios podem causar lesões. Para reduzir os riscos de lesões, **consulte seu médico ou fisioterapeuta** antes de iniciar este programa. O fisioterapeuta poderá ajudá-lo a identificar quais exercícios serão mais benéficos para você ou se você deve modificar ou omitir algum deles.

Os exercícios apresentados **não pretendem**, de forma alguma, **substituir a consulta médica**. Os autores e produtores se isentam de qualquer responsabilidade pelo uso deste programa. Como em toda prática de atividades físicas, se, a qualquer momento, você começar a se sentir fraco, tonto ou com algum desconforto, **pare imediatamente e busque orientação médica**.

**Cardiff University**

---

### **Nota da ABH**

O programa de exercícios desta cartilha deve ser utilizado pelo paciente como exercícios complementares e **não substitui as sessões de fisioterapia realizadas por um profissional**. Além disso, se o paciente tiver maiores comprometimentos físicos ou cognitivos, os exercícios **devem ser feitos com a supervisão ou ajuda de um familiar ou cuidador**.

## **SOBRE AS ILUSTRAÇÕES DOS EXERCÍCIOS**

Esta cartilha é um suplemento do vídeo disponível no link abaixo.

O vídeo contém mais atividades que a cartilha.

<https://youtu.be/jbDk6j9HNIk>

Você precisará assistir o vídeo para ter instruções detalhadas. As ilustrações da cartilha apenas esboçam exercícios demonstrados no vídeo. Elas servem para você se lembrar da forma correta de realizar as atividades propostas.

Em cada exercício são destacados o objetivo e alguns pontos importantes (os pontos-chaves). Instruções específicas sobre as repetições recomendadas são fornecidas no vídeo. Você verá que os exercícios podem ser feitos em pé ou sentado. Escolha a opção em que se sinta mais seguro. Se for fazer em pé, tenha uma cadeira resistente por perto, para apoio e equilíbrio, se necessário. Providencie também uma toalha de banho, que será usada na execução de alguns exercícios.

Tenha à mão um tapete de ginástica e um travesseiro pequeno e baixo para os exercícios deitado no chão. Na primeira vez em que for praticar qualquer dos exercícios, é aconselhável ter alguém por perto, caso precise de ajuda.

## POSTURA CORRETA

**Objetivo:** Para melhor aproveitamento dos exercícios deste programa, é importante manter uma boa postura durante a sua execução.

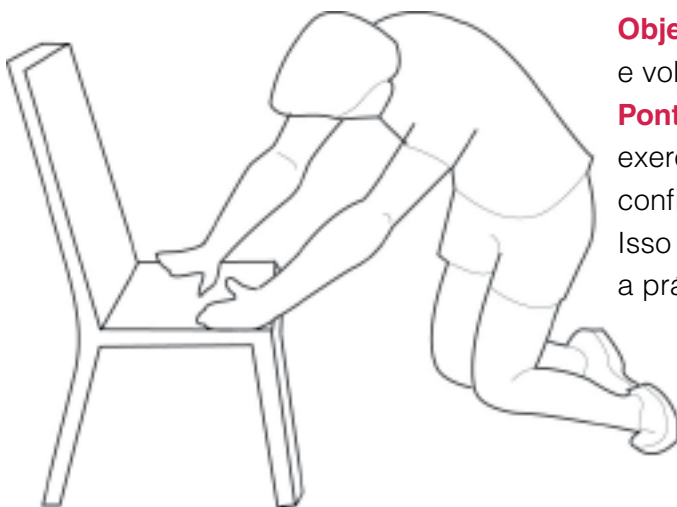
**Pontos-chaves:** Na posição vertical, sentado ou em pé, busque ficar confortável. Suas costas não devem estar inclinadas para trás ou para frente, arqueadas. Relaxe os ombros.



## ROTINA PARA PRATICAR DESCER E LEVANTAR DO CHÃO USANDO UMA CADEIRA

**Objetivo:** É importante que você possa descer e voltar do chão com segurança.

**Pontos-chaves:** Você só deve começar os exercícios no tapete se se sentir seguro e confiante com o descer e levantar do chão. Isso pode levar algumas sessões, até adquirir a prática.



# 1 FLEXIBILIDADE E AQUECIMENTO

---



## 1.1 Alongamento de pescoço

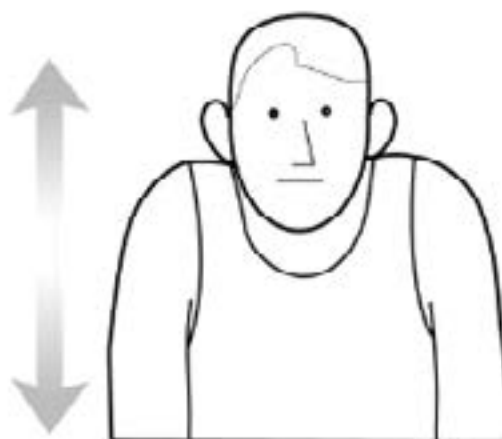
**Objetivo:** Estes exercícios alongam os músculos da frente, de trás e das laterais do pescoço. Você deve fazer os movimentos com delicadeza. São alongamentos importantes para manter uma boa postura e a mobilidade do pescoço e ombros.

**Pontos-chaves:** Tente não deixar seus ombros se levantarem durante esses movimentos. Incline a cabeça para frente (tente encostar o queixo no peito), depois para trás (olhando para o teto). Incline a cabeça para o lado direito e esquerdo. Gire a cabeça para o lado direito e esquerdo (tente encostar o queixo no ombro). Mantenha por 3 segundos cada uma das posições e repita 2 vezes em todas as direções.

## 1.2 Rolagem de ombros

**Objetivo:** Este exercício ajuda a obter uma boa postura e mantém a mobilidade dos ombros e da parte superior das costas.

**Pontos-chaves:** Levante os ombros até as orelhas. Agora, gire os ombros lentamente para trás e para baixo enquanto tenta juntar suas escápulas. Repita o movimento 5 vezes.

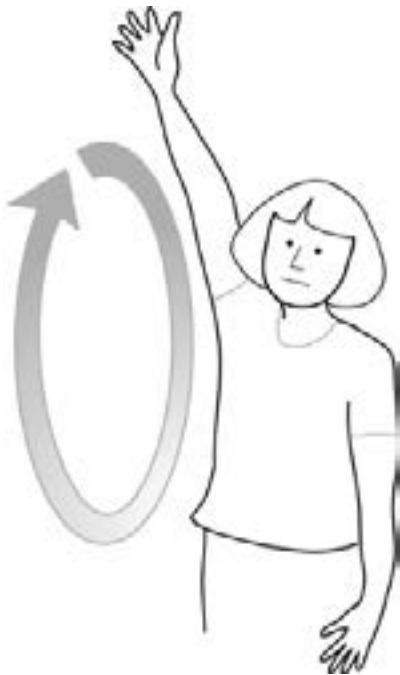




### 1.3 Flexão horizontal de ombros

**Objetivo:** Este exercício alonga os músculos da parte superior do braço, costas e ombros.

**Pontos-chaves:** Sentado ou em pé, levante o braço direito até a altura do ombro, cruzando seu peito. Com a mão esquerda, segure gentilmente o cotovelo e pressione o braço contra o corpo, levando a mão o mais longe possível (tente não rotacionar o tronco). Você deve sentir alongar a parte de trás do braço e o ombro. Mantenha a posição por 10 segundos. Repita o exercício com o braço esquerdo.



### 1.4 Círculos com o braço

**Objetivo:** Este exercício trabalha a flexibilidade e mobilidade das articulações dos ombros e também ajuda a corrigir a postura. É importante na autonomia de trocar de roupa, entre outras tarefas cotidianas.

**Pontos-chaves:** Sentado ou em pé, com o cotovelo reto, mova o braço direito em um grande círculo de trás para a frente. Faça o mesmo com o braço esquerdo. Repita no sentido inverso – da frente para trás –, primeiro com o braço direito, depois com o esquerdo. Repita 5 vezes em cada direção.



### 1.5 Alongamento das mãos

**Objetivo:** Este exercício ajuda na mobilidade das mãos e articulação dos pulsos.

**Pontos-chaves:** Sentado ou em pé, com os cotovelos dobrados, gire 10 vezes as duas mãos em grandes círculos, começando de fora para dentro. Repita agora de dentro para fora, 10 vezes. Complemente o alongamento das mãos com outro exercício: com as palmas viradas para baixo, abra bastante os dedos e depois feche. Repita 5 vezes.



### 1.6 Círculos com o tornozelo

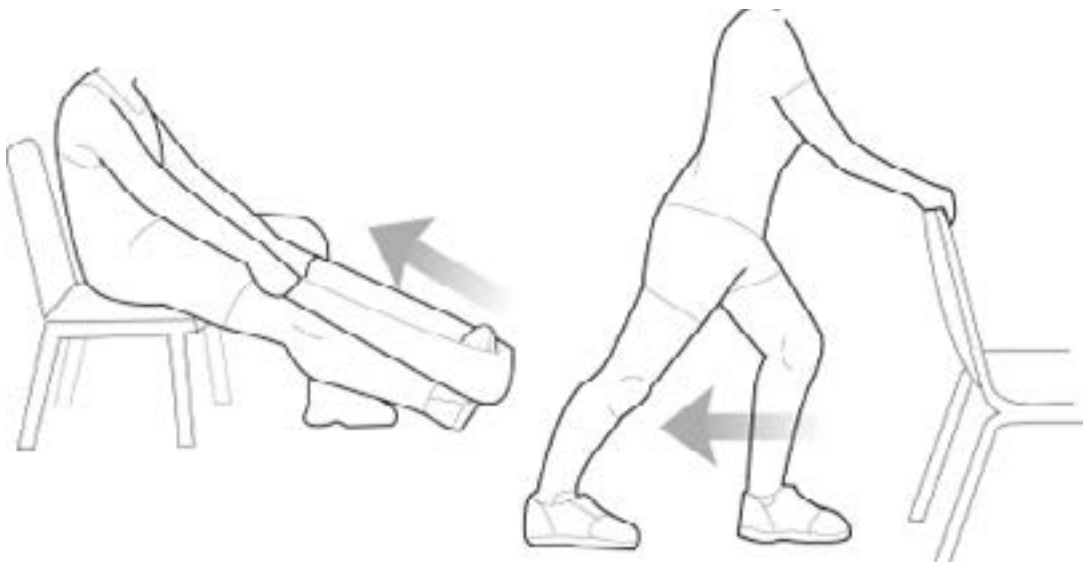
**Objetivo:** Este exercício ajuda na flexibilidade dos tornozelos.

**Pontos-chaves:** Em pé, com uma cadeira próxima ao corpo para apoio, faça círculos com um dos pés, primeiro em uma direção e depois na outra. Repita com o outro pé. Se você sentir que vai perder o equilíbrio, abaixe o pé e o apoie no chão. Depois que recuperar o equilíbrio, tente novamente. Ou faça o exercício sentado, procurando manter o joelho reto. Faça 5 círculos com cada pé, de um lado, e 5 círculos do outro lado. Repita mais uma vez a bateria de 5 círculos com cada pé.

### 1.7 Alongamento de panturrilha

**Objetivo:** Este exercício alonga os músculos da panturrilha, importante para o equilíbrio e o caminhar.

**Pontos-chaves:** Em pé, dê um passo para trás com uma das pernas, dobre o joelho da perna da frente e incline-se para a frente. Mantenha o joelho da perna de trás reto, você vai sentir alongar a parte de trás da panturrilha. Mantenha a posição por 15 segundos. Repita com a outra perna. Se você for fazer este exercício sentado, passe uma toalha em volta da sola de um dos pés (próximo aos dedos), puxe as pontas da toalha trazendo o pé em direção ao corpo, mantendo o joelho reto. Sinta alongar a parte de trás da panturrilha. Repita com a outra perna.





### 1.8 Alongamento dos isquiotibiais (deitado)

**Objetivo:** Este exercício alonga os músculos isquiotibiais, na parte de trás da coxa.

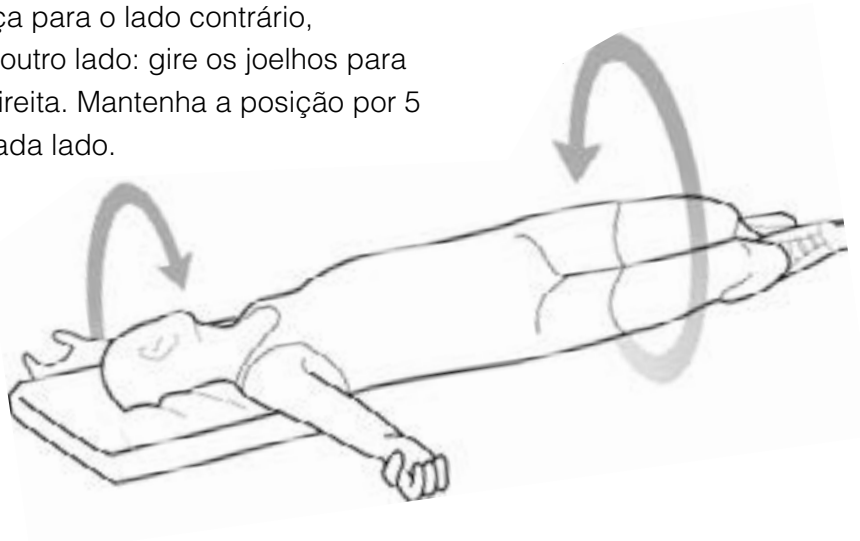
**Pontos-chaves:** Deitado de costas, com a cabeça apoiada em um travesseiro, passe uma toalha ao redor da sola de um dos pés (próximo aos dedos) e puxe a perna para cima em direção ao corpo, mantendo o joelho reto e o pé dobrado. Você vai sentir alongar toda a parte de trás da perna. Mantenha a posição por 20 segundos. Repita o exercício com a outra perna.

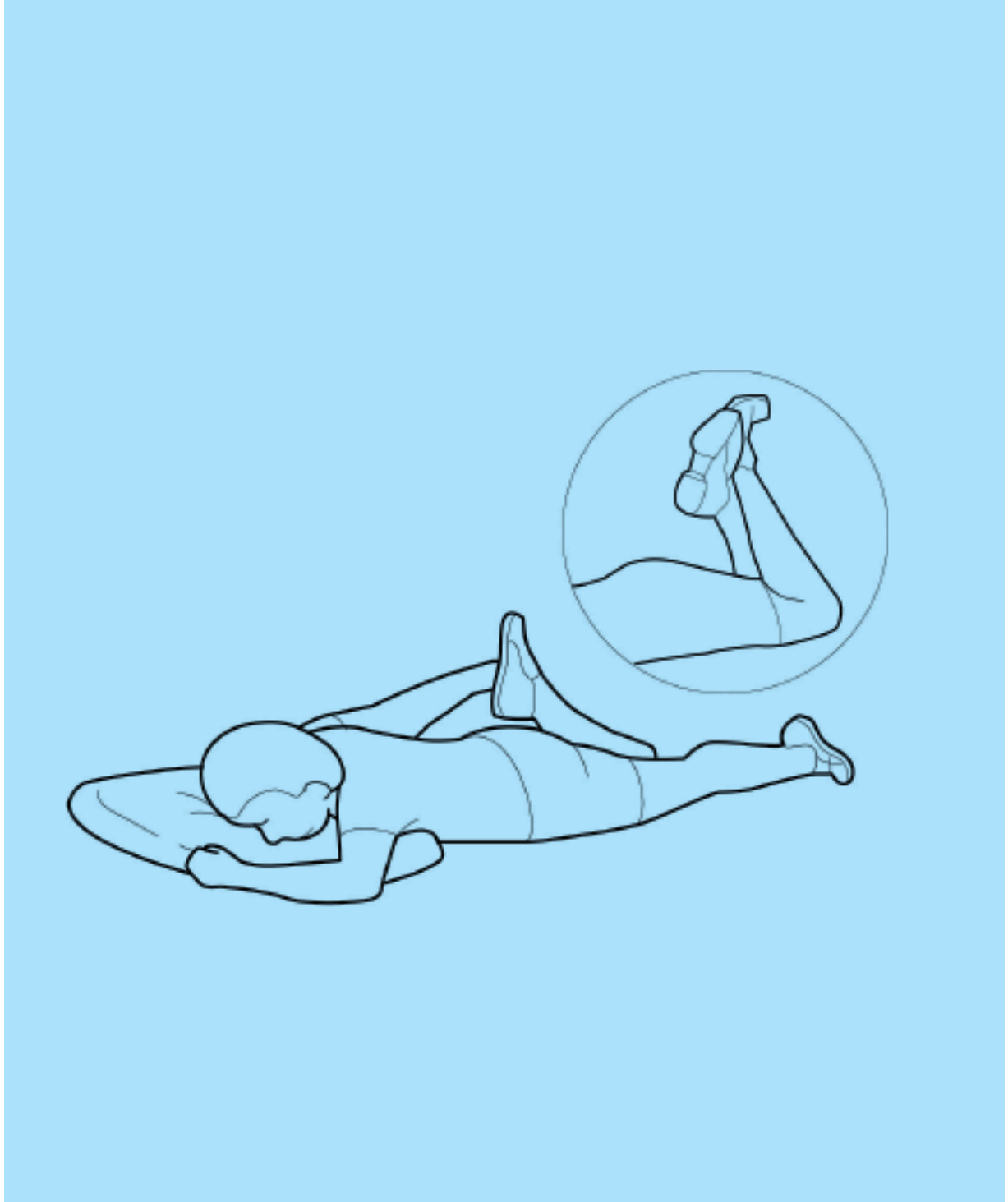


### 1.9 Rotações de tronco (deitado)

**Objetivo:** Este exercício ajuda na mobilidade do tronco e dos quadris.

**Pontos-chaves:** Deitado de costas, com a cabeça apoiada em um travesseiro, dobre os joelhos, mantendo os pés apoiados no chão. Abra os braços para os lados. Desça os joelhos totalmente para o lado direito e vire a cabeça para o lado contrário, esquerdo. Repita o exercício do outro lado: gire os joelhos para a esquerda e a cabeça para a direita. Mantenha a posição por 5 segundos e repita 3 vezes em cada lado.





### 1.10 Alongamento de coxas (deitado)

**Objetivo:** Este exercício alonga os músculos do quadríceps, na frente das coxas, importante para atividades como levantar-se de uma cadeira e subir escadas.

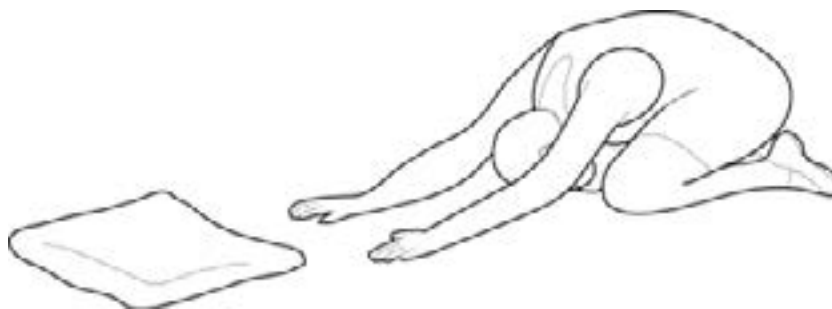
**Pontos-chaves:** Deitado de bruços, a cabeça apoiada no travesseiro, pegue, com a mão direita, o tornozelo direito e dobre o joelho para que o calcanhar encoste no seu glúteo. Puxe suavemente a perna até sentir a frente da coxa alongar. Mantenha a posição por 15 segundos. Repita com a mão esquerda e o tornozelo esquerdo. Se você não conseguir alcançar seu tornozelo com a mão, use a perna contrária para ajudar a mover o calcanhar em direção ao glúteo. Sinta alongar a frente da coxa. Repita trocando a posição das pernas: a que estava atrás fica na frente agora.



### 1.11 Flexões de braços

**Objetivo:** Este exercício promove a mobilidade da região lombar e contrabalança os efeitos de ficar sentado com o tronco flexionado para frente por longo período.

**Pontos-chaves:** Deitado de bruços, coloque as mãos ao lado do corpo, perto dos ombros e empurre endireitando os braços. Cuidado para não levantar os quadris ou as pernas do chão. Tente manter os ombros retos o máximo possível. Levante a cabeça e o peito, fique na posição por 5 segundos. Volte devagar à posição inicial, relaxe. Repita 5 vezes. Se você não conseguir manter os ombros retos, se apoie nos cotovelos e levante a cabeça e o peito. NÃO faça este exercício se sentir machucar suas costas ou se sentir dor na região dos glúteos ou das pernas.



### 1.12 Posição da criança ajoelhada

**Objetivo:** Este exercício alonga a coluna e melhora a flexibilidade dos quadris e joelhos.

**Pontos-chaves:** Deitado de bruços, passe para a posição de 4 apoios (mãos e joelhos no chão). Depois, sente-se com delicadeza sobre os calcanhares, mantendo os braços esticados à sua frente, procurando aproximar os glúteos dos calcanhares. Perceba alongar toda a coluna. Mantenha a posição por 20 segundos. Relaxe suas pernas e costas.

# 2. EQUILÍBRIO E COORDENAÇÃO

---

## 2.1 De pé com os dois pés juntos, com olhos abertos e depois fechados

**Objetivo:** Este exercício visa melhorar o equilíbrio em pé e durante o caminhar.

**Pontos-chaves:** Parado em pé, tente manter o equilíbrio. Se você se sentir confortável nessa posição, feche os olhos por até 10 segundos. Por garantia, tenha perto uma cadeira firme para apoiar a mão, se necessário. Mas evite segurar-se na cadeira. Segure-se nela apenas se você sentir que vai perder o equilíbrio. Então, abra os olhos, reajuste seu equilíbrio e tente de novo.



## 2.2 Apoiado em uma perna só

**Objetivo:** Este exercício visa melhorar o equilíbrio em pé e durante o caminhar.

**Pontos-chaves:** Em pé, apoiando a mão em uma cadeira firme, levante uma perna dobrando o joelho, ficando em pé em uma perna só. Se você perder o equilíbrio, coloque o pé no chão, recupere o equilíbrio e tente novamente. Se se sentir seguro nessa posição, solte a mão da cadeira mantendo-a perto, caso precise voltar a se apoiar. Fique na posição por até 10 segundos.

### 2.3 Posição de tandem (um pé na frente do outro)

**Objetivo:** Este exercício visa melhorar o equilíbrio em pé e durante o caminhar.

**Pontos-chaves:** Com as mãos apoiadas no encosto de uma cadeira, coloque um pé na frente do outro. Se possível, junte a ponta do pé de trás ao calcanhar do pé da frente. Se você não conseguir manter o equilíbrio nessa posição, coloque o pé da frente um pouco para o lado, mais próximo possível do outro pé. Se se sentir confortável nessa posição, solte as mãos da cadeira mantendo-a perto, caso precise voltar a se apoiar. Fique na posição por até 10 segundos.



### 2.4 Passada à frente

**Objetivo:** Este exercício fortalece os músculos do quadríceps, na frente das coxas, importantes para o caminhar.

**Pontos-chaves:** Em pé, com uma cadeira ao lado, dê um passo à frente com a perna direita, permaneça por um segundo e depois retorne à posição inicial. Use a cadeira para equilibrar-se, caso precise. Repita 5 vezes em cada perna.



### 2.5 Passada lateral

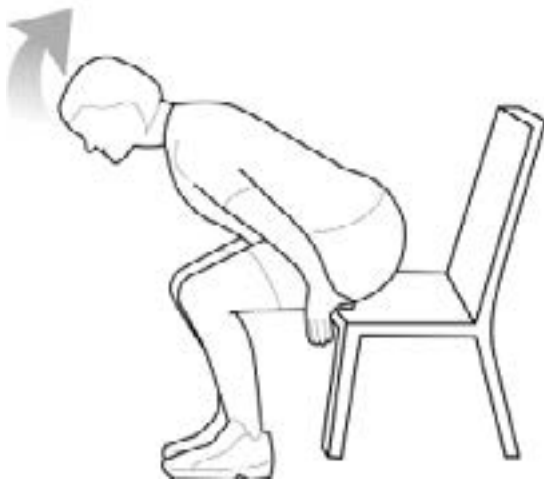
**Objetivo:** Este exercício fortalece os músculos dos quadris, quadríceps e pernas, importantes para o caminhar.

**Pontos-chaves:** Em pé, entre duas cadeiras, uma de cada lado, dê um passo confortável para a lateral, dobrando o joelho sobre o tornozelo. Use a cadeira mais próxima para se equilibrar, se necessário. Repita 5 vezes em cada perna.



# 3. CIRCUITO DE TREINAMENTO DE RESISTÊNCIA

---



## 3.1 Treinamento para se sentar e se levantar

**Objetivo:** Este exercício visa melhorar a capacidade de sentar-se e levantar-se de um assento com mais facilidade e de maneira controlada, além de fortalecer os músculos do quadríceps, fundamentais para subir escadas e caminhar.

**Pontos-chaves:** A partir da posição sentado, incline o corpo para frente, dobrando a cintura, levante os braços para frente, na altura dos ombros e fique em pé. Equilibre-se. Depois abaixe-se cuidadosamente, ainda com os braços levantados, e sente-se na cadeira. Evite apoiar as mãos no assento da cadeira para ajudá-lo a se levantar. Repita esta sequência por 60 segundos.



## 3.2 Elevação de ombros com pesos

**Objetivo:** Este exercício fortalece os músculos dos ombros e das costas, importantes para todas as atividades diárias. Lembre-se de ficar de pé com as costas retas e os ombros relaxados, em boa postura.

**Pontos-chaves:** Sentado ou em pé, segure firme um peso em cada mão. Inicie dobrando os cotovelos para que suas mãos se aproximem dos ombros (posição inicial), depois eleve as mãos em direção ao teto, acima da cabeça, com os cotovelos retos (posição final), então retorne dobrando os cotovelos com as mãos próximas aos ombros. Faça as etapas deste exercício lentamente. Cuidado para não curvar as costas. Repita esta sequência por até 60 segundos.



### 3.3 Agachamentos (usando uma cadeira)

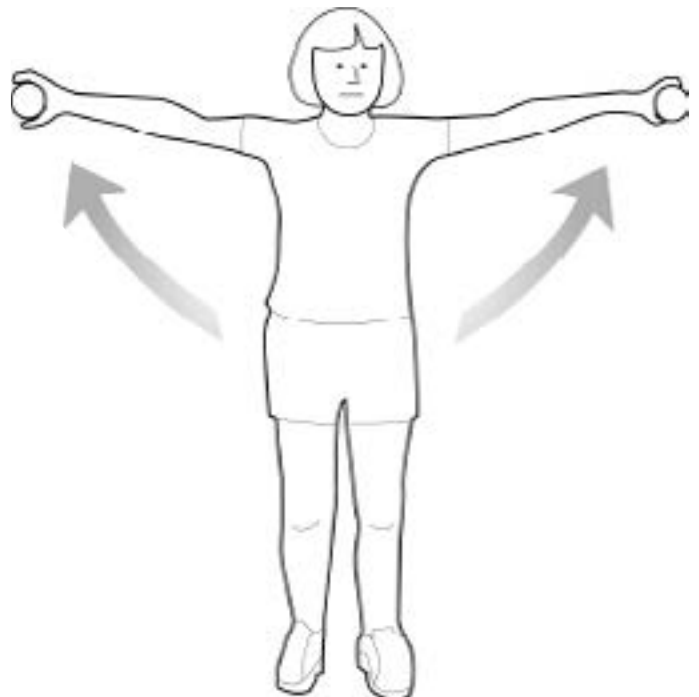
**Objetivo:** Este exercício fortalece os músculos do quadríceps e dos glúteos, importantes para muitas atividades diárias, como sentar-se, subir escadas e caminhar.

**Pontos-chaves:** Inicie perto de uma cadeira firme. Dobre suavemente os joelhos e agache-se, como se fosse sentar-se na cadeira. Chegue o mais perto possível do assento da cadeira, mas sem se sentar nela. Agora, levante-se contraindo os glúteos. Repita esta sequência por até 60 segundos.

### 3.4 Abdução de ombros com pesos

**Objetivo:** Este exercício fortalece os músculos dos ombros e das costas, importantes para todas as atividades diárias. Lembre-se de manter a postura reta e os joelhos ligeiramente flexionados, se estiver em pé.

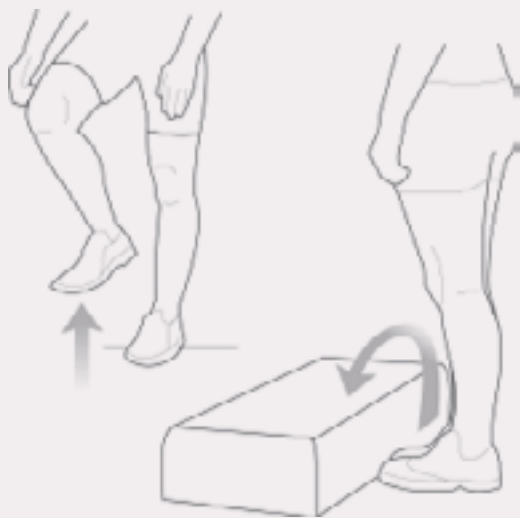
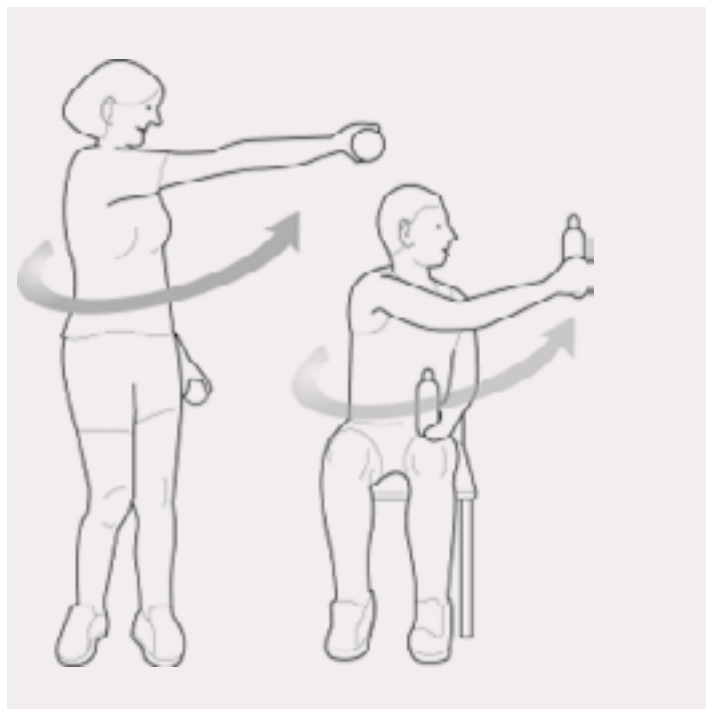
**Pontos-chaves:** Sentado ou em pé, segure um peso em cada mão, mantendo os ombros relaxados e os cotovelos retos (posição inicial), abra os braços elevando-os até a altura dos ombros (posição final). Faça as etapas deste exercício lentamente. Mantenha os músculos do abdômen contraídos. Retorne à posição inicial. Repita essa sequência por até 60 segundos.



### 3.5 Rotações de tronco e alcance com pesos

**Objetivo:** Este exercício fortalece o tronco e ajuda no equilíbrio.

**Pontos-chaves:** Sentado ou em pé, segure um peso em cada mão, eleve o braço direito até a altura do peito (posição inicial). Gire seu tronco tanto quanto você possa avançar confortavelmente (posição final). Mantenha a postura reta, os pés com uma distância confortável e, se estiver em pé, os joelhos levemente flexionados. Retorne ao centro e repita para o lado esquerdo. Repita essa sequência por até 60 segundos.



### 3.6 Subidas de degrau

**Objetivo:** Este exercício fortalece os músculos dos quadris e das coxas.

**Pontos-chaves:** Em pé, de frente para uma escada (ou uma plataforma), levante o pé direito e suba o degrau. Siga com o pé esquerdo. Agora, desça (de costas – o passo é para trás), volte primeiro o pé esquerdo, depois o direito. Repita, iniciando com o pé esquerdo. É recomendável que a escada tenha corrimão de apoio. Se você não tem escada em casa, pode marchar no lugar, trazendo os joelhos para cima, em direção ao queixo. Tenha uma cadeira perto para se apoiar, se preciso. Repita esta sequência por 60 segundos.



# 4. FORTALECIMENTO

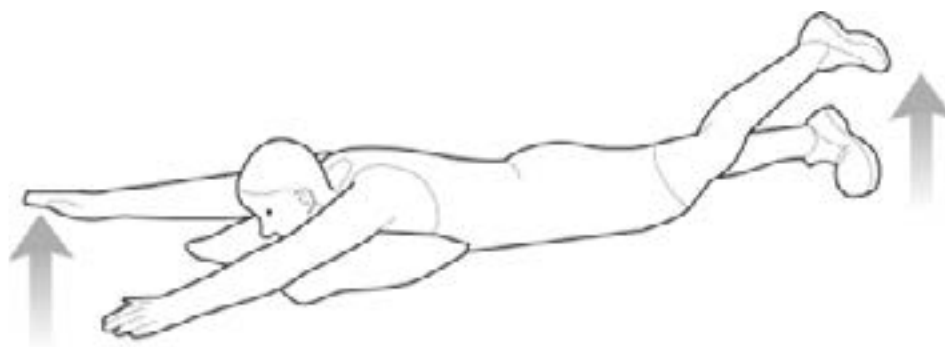
---



## 4.1 Ponte (deitado)

**Objetivo:** Este exercício fortalece os músculos dos glúteos e das pernas, particularmente importante para o equilíbrio e o caminhar.

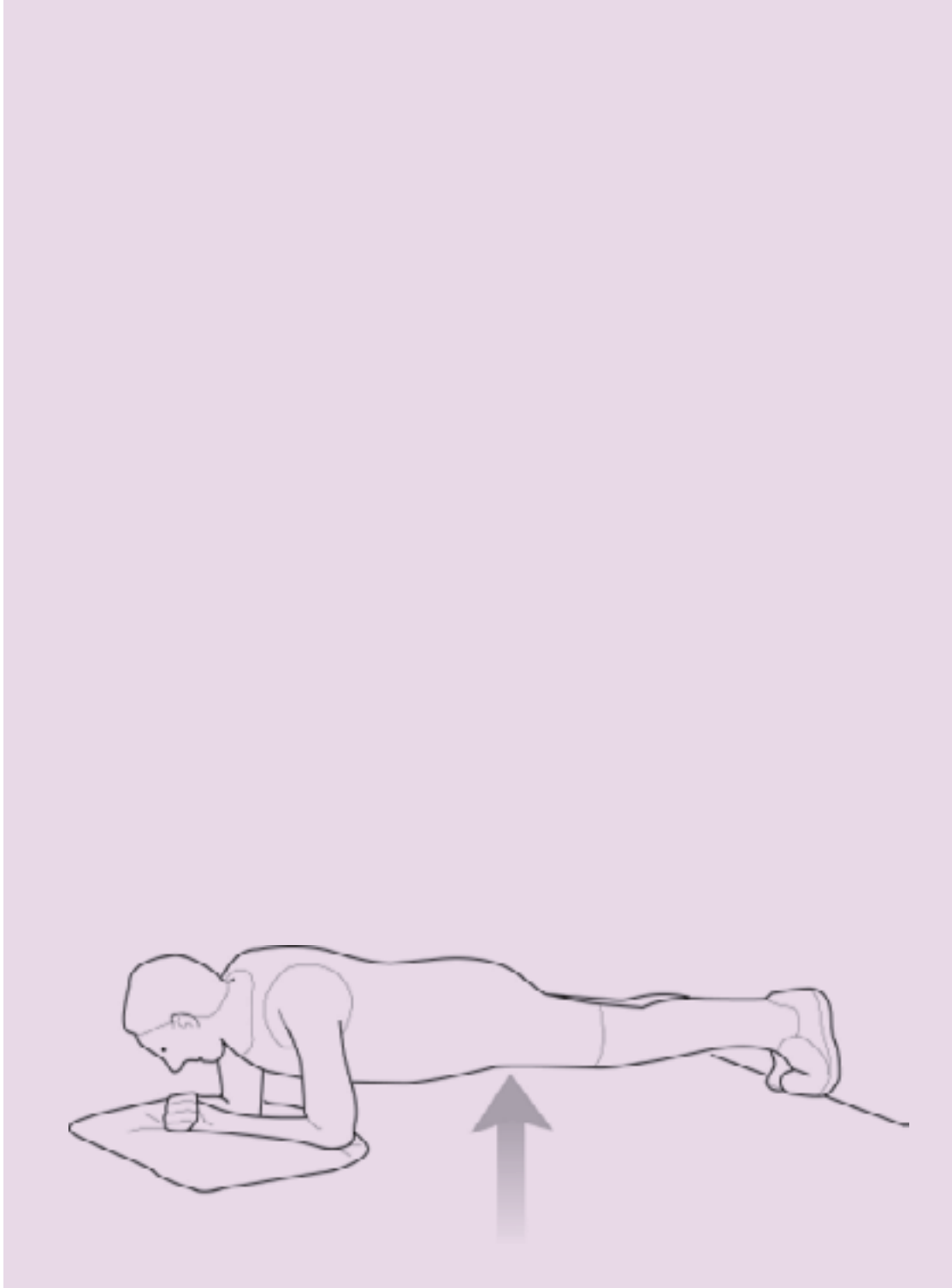
**Pontos-chaves:** Deitado, com os joelhos dobrados para que seus pés fiquem apoiados no chão, encolha a barriga e levante os quadris mantendo as costas no chão. Permaneça por 5 segundos. Relaxe e repita elevando os quadris, mas agora levante também a perna direita com o joelho reto e fique nessa posição por 5 segundos. Desça essa perna, e repita o exercício com a perna esquerda, o joelho reto e os quadris elevados. Relaxe.



## 4.2 Levantamento alternado de pernas e braços

**Objetivo:** Este exercício fortalece os músculos das costas, melhorando a postura.

**Pontos-chaves:** Deitado de bruços, estique os braços para a frente e mantenha a cabeça do lado que você se sentir mais confortável. Primeira etapa: levante lentamente a perna direita e depois a perna esquerda, mantenha a perna elevada por 3 segundos e repita em cada perna 5 vezes. Segunda etapa: na mesma posição, apenas deixe os cotovelos retos para frente, depois levante lentamente o braço esquerdo o tanto quanto possível do chão e a perna contrária, a direita, e segure por 3 segundos. Repita com a braço direito e a perna esquerda. Faça 5 repetições em cada perna.



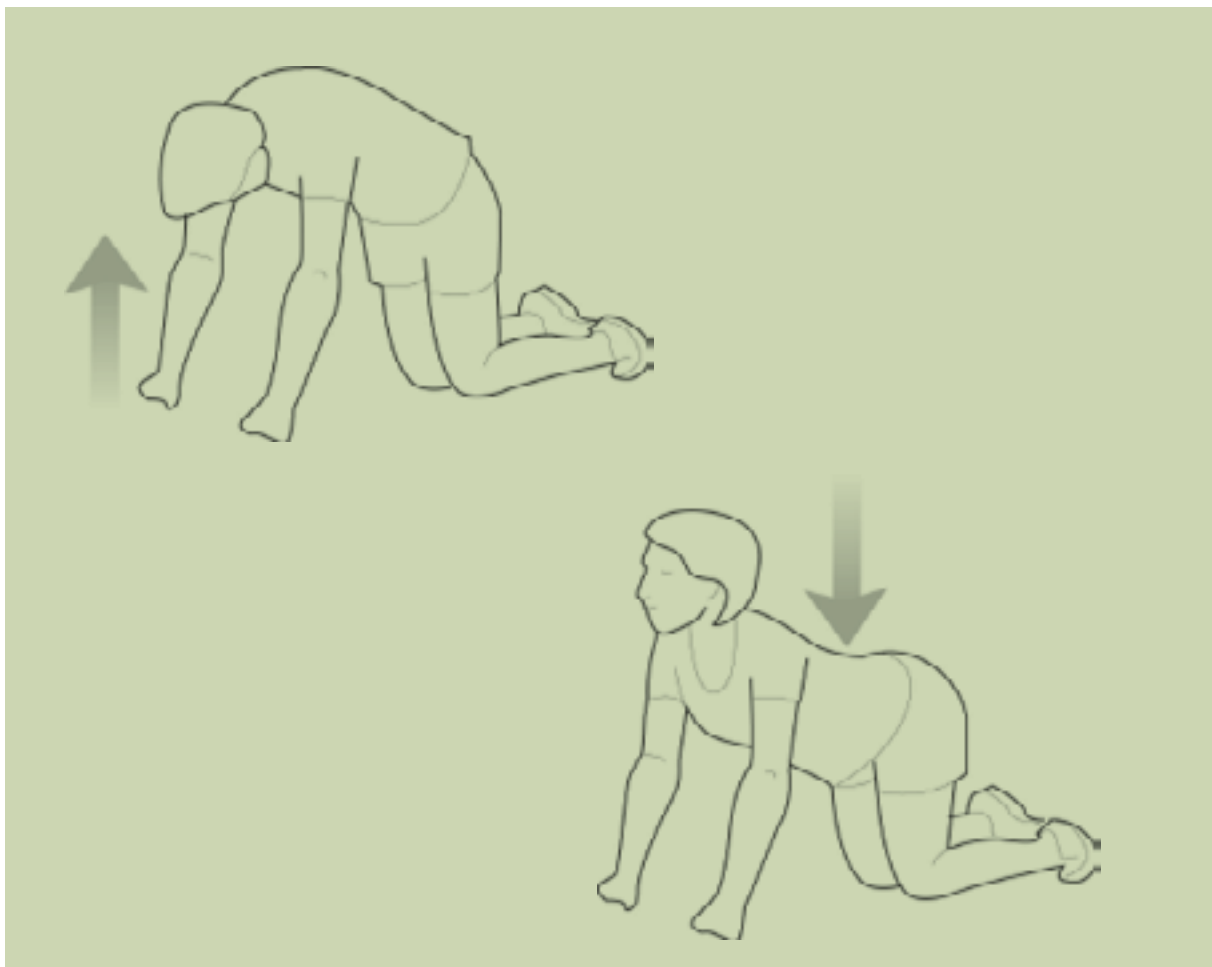
### 4.3 Prancha

**Objetivo:** Este exercício fortalece as costas e os músculos do abdômen.

**Pontos-chaves:** Deitado de bruços, apoie os cotovelos e antebraços no chão e procure deixar os ombros alinhados. Agora, alinhe os pés com os ombros, dobre os dedos dos pés para se apoiar e levantar os quadris do chão (tente não levantar demais). Fique na posição por até 10 segundos. Retorne, descanse por 20 segundos ou mais e tente fazer o exercício novamente. Repita 2 vezes. Caso não consiga executar o exercício desta forma, você pode apoiar-se nos joelhos enquanto mantém os cotovelos e antebraços no chão e eleva os quadris.

# 5. RELAXAMENTO

---



## 5.1 Alongamento do gato ou camelo

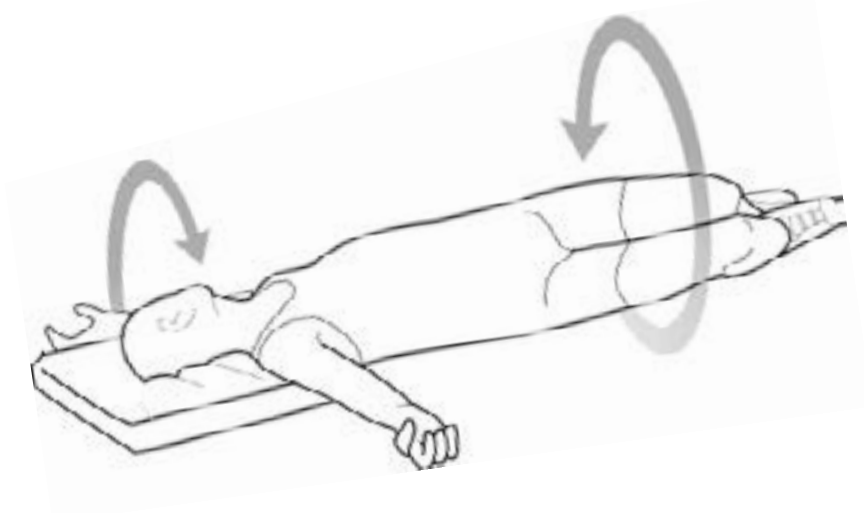
**Objetivo:** Este exercício alonga a coluna e melhora a mobilidade do tronco.

**Pontos-chaves:** Comece com as mãos e os joelhos no chão (posição de 4 apoios); os joelhos alinhados aos quadris e as mãos alinhadas aos ombros, as costas retas. Os dorsos das mãos voltados para fora e os dedos dobrados (ou os dedos abertos para frente), apoiados no chão; o olhar para frente. Respire fundo (puxe e solte o ar), abaixe a cabeça lentamente, tentando tocar o queixo no peito, ao mesmo tempo movendo sua coluna para cima, formando um arco. Puxe o ar e mova a coluna para baixo, como se o umbigo fosse tocar o chão, enquanto a cabeça segue para cima, com o olhar em direção ao teto, e o peito para cima e para frente. Relaxe e volte à posição inicial de bruços. Repita o exercício 4 vezes.

## 5.2 Rotações de tronco (deitado)

**Objetivo:** Este exercício ajuda na mobilidade do tronco e dos quadris.

**Pontos-chaves:** Deitado de costas, com a cabeça apoiada em um travesseiro, dobre os joelhos, mantendo os pés apoiados no chão. Abra os braços para os lados. Desça os joelhos totalmente para o lado direito e vire a cabeça para o lado contrário, esquerdo. Repita o exercício do outro lado: gire os joelhos para a esquerda e a cabeça para a direita. Mantenha a posição por 5 segundos e repita 3 vezes em cada lado.



## 5.3 Exercícios de respiração

**Objetivo:** Os exercícios respiratórios ajudam no relaxamento após as atividades diárias e os treinos.

**Pontos-chaves:** Deitado, com os joelhos dobrados e os pés apoiados no chão, coloque as mãos sobrepostas na barriga, abaixo do umbigo. Inspire (puxe o ar) profundamente pelo nariz e expire (solte o ar) pela boca. Relaxe. Repita 5 vezes.

