

EXERCÍCIOS E ALONGAMENTOS PRÁTICOS QUE PODEM SER REALIZADOS EM CASA

UFSB com você na quarentena



PROAF
Pró-Reitoria de Ações Afirmativas



UFSB
UNIVERSIDADE FEDERAL
DO SUL DA BAHIA



Universidade Federal do Sul da Bahia
Pró-Reitoria de Ações Afirmativas
Coordenação de Qualidade de Vida

JOELDO PEREIRA SANTOS
ÍRIS-LEYDE LIMA VIEIRA
LUCE ALVES DA SILVA

**EXERCÍCIOS E ALONGAMENTOS PRÁTICOS
QUE PODEM SER REALIZADOS EM CASA**

UFSB com você na quarentena

2020

PROAF
Pró-Reitoria de Ações Afirmativas



UFSB
UNIVERSIDADE FEDERAL
DO SUL DA BAHIA



**Catálogo na Publicação (CIP)
Universidade Federal do Sul da Bahia (UFSB)
Sistema de Bibliotecas (SIBI)**

S237e Santos, Joeldo Pereira.

Exercícios e alongamentos práticos que podem ser realizados em casa : UFSB com você na quarentena / Joeldo Pereira Santos, Íris-Leyde Lima Vieira, Luce Alves da Silva. – Itabuna: UFSB, 2020. –

24f. : il.

ISBN: 978-65-87232-01-0 (e-book)

1. Exercícios físicos. 2. Exercícios de alongamento. I. Título. II. Vieira, Íris-Leyde Lima. III. Silva, Luce Alves da

CDD - 613.7

Elaborado por Raquel da Silva Santos - CRB-5/1922

REITORA

Joana Angélica Guimarães da Luz

VICE-REITOR

Francisco José Gomes Mesquita

PRÓ-REITOR DE AÇÕES AFIRMATIVAS

Sandro Augusto Silva Ferreira

COORDENAÇÃO DE QUALIDADE DE VIDA

Iris-Leyde Lima Vieira

SETOR DE PROMOÇÃO À SAÚDE ESTUDANTIL

Luce Alves da Silva

SEÇÃO DE PRODUÇÃO DE SAÚDE E CUIDADO

Joeldo Pereira Santos

CONCEPÇÃO E ORGANIZAÇÃO

Iris-Leyde Lima Vieira

Joeldo Pereira Santos

Luce Alves da Silva

COLABORAÇÃO

Luiza Carolina Nascimento Correia Araujo

UFSB com você na quarentena

Estamos em quarentena, seguindo as orientações das autoridades de saúde internacionais e as do nosso país. Mas, não podemos descuidar da saúde de nosso corpo.

Pensando nisso o Setor de Promoção à Saúde Estudantil/ Seção de Saúde e Cuidado, da Coordenação de Qualidade de Vida, disponibiliza algumas orientações de atividade física que podem ser facilmente executados em casa.



*A atividade física é definida como qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética que requer gasto energético.
(BARBANTI, 2003).*



Segundo Golder (2013), a prática de atividade física é indicada em qualquer idade e tem sido considerado um meio de preservar e melhorar a saúde e a qualidade de vida podendo promover:



- Emagrecimento, combatendo a obesidade;
- Melhora da circulação sanguínea;
- Aumento do metabolismo;
- Fortalecimento do sistema imune;
- Diminuição do risco de doenças cardíacas;
- Aumento da resistência dos ossos, prevenindo a osteoporose;
- Melhora da coordenação dos movimentos e do equilíbrio;
- Aumento da disposição e do bom humor;
- Diminuição do estresse, risco de ansiedade e depressão;
- Melhora da imagem corporal e auto estima
- Melhora da capacidade de aprendizagem.

O exercício de alongamento muscular é uma técnica amplamente utilizada, principalmente para aumentar a flexibilidade, que promovem o estiramento das fibras musculares.

O músculo é alongado por meio de uma força de tração, que afasta sua origem e inserção, posicionando-o em um novo comprimento e mantendo-o nesta posição por determinado período de tempo (PEVIANI; GOMES, 2013).



Seja prudente ao se exercitar, caso você comece a sentir dor, incômodo, tontura durante a atividade você deve parar imediatamente.

As dicas a seguir não substituem a orientação e prescrição por um profissional de educação física.

SUGESTÃO:

3 repetições com média de 20 a 30 segundos em cada exercício.

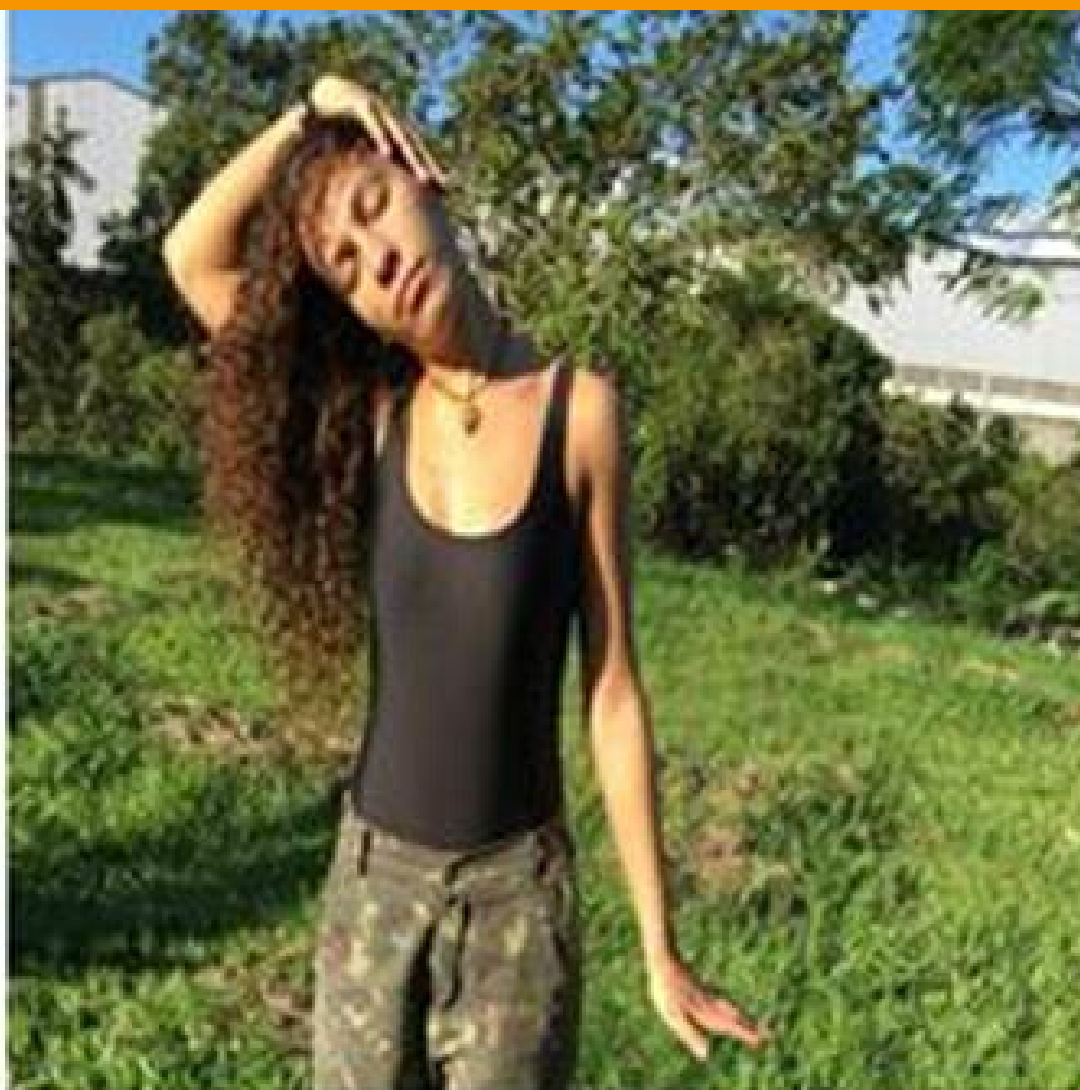
*Com a postura ereta,
incline levemente a
cabeça para baixo.*

Alongamento do pescoço



*Com uma das mãos,
puxe a cabeça para
o lado em direção ao
ombro até sentir uma
leve pressão na
lateral do pescoço.*

Alongamento lateral do pescoço



Leve o braço flexionado para trás da cabeça e, com a outra mão puxe levemente para o outro lado.

Alongamento do tríceps



Estenda os braços para trás, unindo-os pelas mãos.

Alongamento de peitoral



Estenda os braços para frente e com uma das mãos pressione as pontas dos dedos como mostrado na imagem.

Alongamento das mãos e punhos



Estenda os braços para frente, com os cotovelos levemente flexionados e entrelace os dedos, girando a palma da mão para fora.

Alongamento das mãos e punhos além de relaxar alguns músculos do braço e antebraço



A atividade física constitui uma condição essencial a vida humana e o homem necessita de um mínimo dessa atividade para manter-se orgânica e emocionalmente sadio (PELLEGRINOTTI, 1998).

*Estique os braços
seguindo a linha do
tronco, mantendo o
abdômen levemente
contraído.*

Alongamento de bíceps e dorsais



*Pressione o cotovelo em
direção ao corpo.*

*Alongamento
dos músculos escapulares*



Mantenha-se com os pés paralelos na abertura do quadril. Avance uma perna para frente, flexionando o joelho e descendo o quadril até formar um ângulo de 90° com a perna que foi a frente.

Alongamento de adutores e quadríceps



Mantenha o tronco ereto e o abdômen levemente contraído. Leve um pé para trás até encostar no glúteo. Flexionando levemente a perna de apoio.

Alongamento do quadríceps



Mantenha as mãos apoiadas no solo e os joelhos semi-flexionados, levando o abdômen até as coxas.

Alongamento da parte interna da coxa

Com o corpo ereto, flexione um dos joelhos, levando-o mais próximo do corpo possível.

Alongamento da coluna lombar e do quadril



*Katch & McArdle (1996)
preconizam a prática de exercícios
físicos regulares como fator
determinante no aumento da
expectativa de vida das pessoas.*

Deite de lado, com as pernas estendidas, os pés e o antebraço esquerdo apoiados no chão e o braço direito estendido ao longo do corpo, deixe abdômen contraindo.

Pracha lateral



Deitado, mantenha um dos pés apoiados sobre o chão e, com a ajuda das mãos, estenda a outra perna.

Flexão de quadril

Deixe os cotovelos apoiados no chão e flexione uma das pernas para trás, com o peito do pé para baixo, e a outra flexionada à frente. Para não tensionar o pescoço, relaxe-o para trás.

Alongamento do quadríceps.



Dobre a perna de frente num ângulo de 90° e mantenha a de trás semi-flexionada.

Alongamento do quadríceps e flexores do quadril



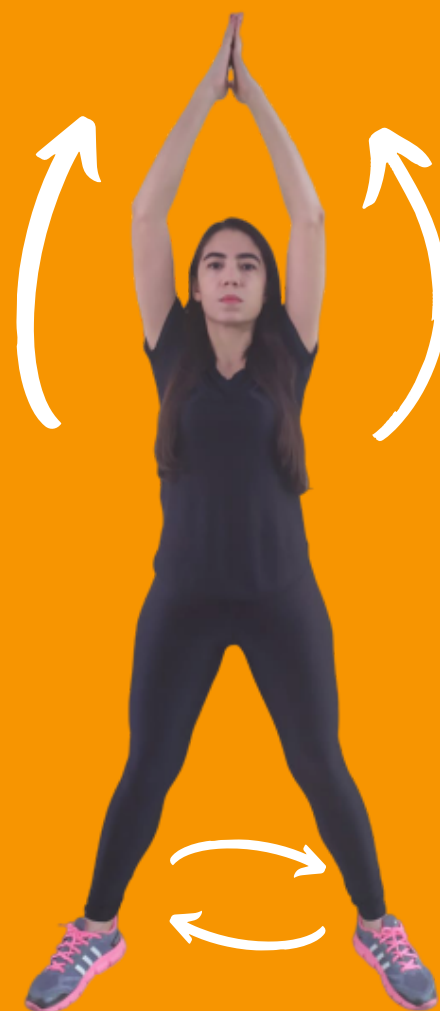


Dê um passo para o lado com a perna direita. Dobre o joelho esquerdo e forme um ângulo de 90°. Volte à posição inicial e repita o processo com a outra perna.

Avanço lateral

Salte no mesmo lugar, de modo que ao abrir as pernas depois do salto os braços acompanhem o movimento, elevando-se acima da cabeça onde as palmas devem encostar uma na outra.

Polichinelo





Simule os movimentos como se estivesse andando ou correndo, porém sem sair do lugar. Pode ser feito também a marcha estacionária, nesse caso os movimentos são feitos elevando os joelhos até a altura da cintura.

Andar/correr sem sair do lugar/Marcha estacionária

Coloque as mãos afastadas um pouco mais abertas que a largura dos ombros e afaste ligeiramente as pernas. Suba e desça todo o corpo flexionando os cotovelos de forma conjunta. (pode ser realizado com os joelhos no chão).

Flexão de braços





Deitada com as costas no chão, levante o tronco até meia altura, mantendo o abdômen contraído.

Abdominal supra



Estenda um dos braços sobre a cabeça e para o lado oposto do corpo. Mantenha os joelhos levemente flexionados.

Alongamento lateral em pé

Lima (1999) afirma que a Atividade Física tem, cada vez mais, representado um fator de Qualidade de Vida dos seres humanos, possibilitando-lhes uma maior produtividade e melhor bem-estar.

Referências

ALONGAMENTOS, Exercícios de Fisioterapia. Centro Universitário de Votuporanga (UNIFEV). Disponível em: <https://www.docsity.com/pt/exercicios-alongamentos/4839991/>. Acesso em: 22 abr. 2020.

ASSUMPÇÃO, L.O.T. ;MORAIS, P.P.de. ;FONTOURA,H.Relação entre atividade física, saúde e qualidade de vida: Notas introdutórias. Disponível em: https://extensao.cecierj.edu.br/material_didatico/sau2201/aula08_TC01.pdf. Acesso em: 20 abr. 2020.

BARBANTI, V. J. Dicionário de educação física e esporte. São Paulo: Manole, 2003.

GOLDNER, L.J.Educação Física e Saúde: Benefício da Atividade Física para a Qualidade de Vida, 2003. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física). Centro Educação Física e Desporto. Universidade Federal do Espírito Santo (UFES). Disponível em: <http://www.cefd.ufes.br/sites/cefd.ufes.br/files/Monografia%20%20Leonardo%20Goldner.pdf> . Acesso em: 20 abr. 2020.

PEVIANI, S. M.; GOMES, A. R. S. Fundamentos em flexibilidade. In: RASO, V.; GREVE, J. M. A.; POLITO, M. D. (Org.). Pollock: Fisiologia clínica do exercício. São Paulo: Manole, 2013. p. 71-85.

PELLEGRINOTTI, I.L.Atividade física e esporte: A importância no contexto saúde do ser humano. Atividade Física e Saúde. v.3,n.1, p.22-28, 1998. Disponível em: <http://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/1067/1242>. Acesso em: 20 abr. 2020.

PROAF
Pró-Reitoria de Ações Afirmativas



UFSB
UNIVERSIDADE FEDERAL
DO SUL DA BAHIA

