

Seu Ativo

Fluir
com a
vida

Sugestões de

EXERCÍCIO FÍSICO EM CASA



UNIVERSIDADE
FEDERAL
DE PERNAMBUCO



EBSERH
HOSPITAIS UNIVERSITÁRIOS FEDERAIS

PROGEPE
PRÓ-REITORIA DE GESTÃO
DE PESSOAS E QUALIDADE DE VIDA



SUMÁRIO

1. Apresentação;
2. Objetivos e Importância do Exercício Físico;
3. Benefícios do Exercício Físico;
4. Orientações Gerais;
5. Alongamentos;
6. Aquecimento;
7. Treino de Força;
8. Sugestões de Programas de Treinos.

APRESENTAÇÃO

A rotina de muitas pessoas foi modificada com o surgimento da pandemia do COVID-19. Com o distanciamento social houve a necessidade de parques e academias estarem fechados, desta maneira aqueles que costumemente tinham um local para exercitar-se, hoje precisam ter uma outra opção para realizar os exercícios.

A realização de exercícios em casa é a opção mais segura, no momento. Contudo, são necessárias algumas orientações para a execução desses treinos a fim de que não ocorram lesões.

Por isso elaboramos esta cartilha com recomendações de exercícios físicos que podem ser realizados com segurança em casa.



OBJETIVOS E IMPORTÂNCIA

A prática regular de exercícios físicos proporciona além da perda e/ou manutenção de peso, melhora a circulação sanguínea, dos níveis de glicemia e colesterol, e ainda a autoestima e o bem estar. Portanto, manter hábitos saudáveis ajuda tanto na saúde física como na saúde mental.



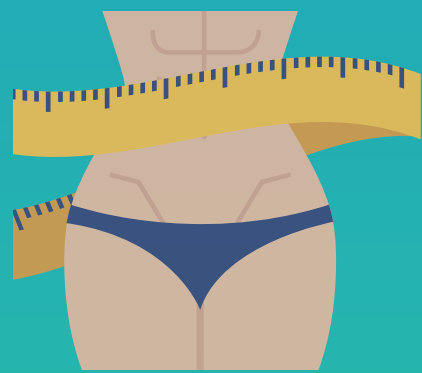
O presente material tem como objetivo apresentar sugestões de exercício físico para ser realizado em casa, devido o período de isolamento social durante a pademia do COVID-19.

BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO

Reduz o estresse e a ansiedade

Melhora o Sistema Imunológico

Ajuda a prevenir as Doenças Crônicas Não transmissíveis



Melhora a autoestima

Diminui a insônia

Controla os níveis de ansiedade;



Aumenta a disposição.

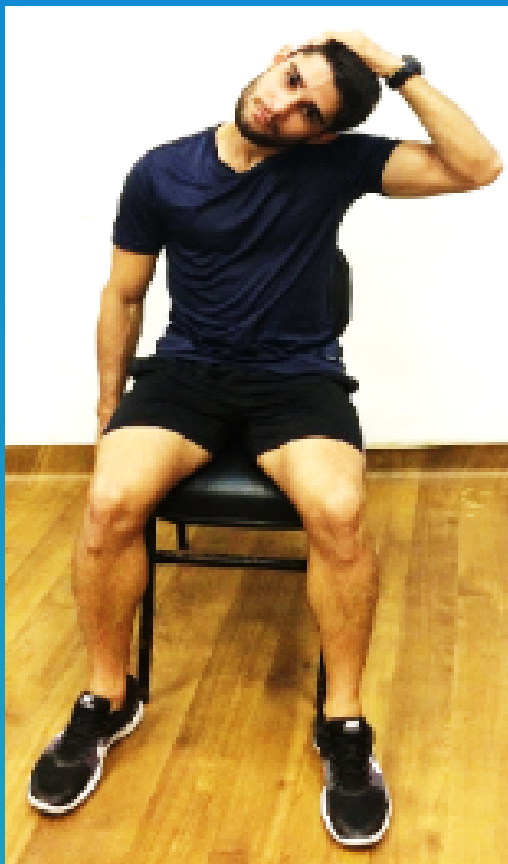


Melhora a saúde mental

ORIENTAÇÕES GERAIS

- Organize a sua rotina para incluir os exercícios;
- Escolha um horário e sempre que puder realize os exercícios no mesmo horário;
- Separe um local na sua casa para fazer a atividade;
- Coloque a roupa de treino e tênis;
- Pegue a sua garrafa com água;
- Escolha uma música de sua preferência pois esta vai ajudar na motivação;
- Separe um relógio ou um cronômetro para marcar o tempo dos exercícios e o descanso entre eles;
- No decorrer da realização do exercício respeite os seus limites, caso observe algum desconforto, interrompa a atividade.

ALONGAMENTO



1 - Sentado, com o auxílio da mão oposta, flexionar o pescoço lateralmente e manter a posição por 30 segundos e voltar devagar, repetir o alongamento novamente após 10 segundos realizar o mesmo movimento para o outro lado.

2 - Sentado, com o auxílio de ambas as mãos abaixo da mandíbula, elevar a cabeça e manter a posição por 30 segundos e voltar devagar, repetir o alongamento novamente após 10 segundos. Realizar para o outro lado.



3 - Sentado, cruzar as mãos e elevar acima da cabeça com os braços totalmente estendido e manter a posição por 30 segundos e voltar devagar, repetir o alongamento novamente após 10 segundos.

ALONGAMENTO



4 - Sentado, uma perna flexionada a 90° e a outra totalmente estendida, com as duas mãos juntas tentar tocar na ponta dos pés ou o mais próximo possível, manter na posição por 30 segundos ou máximo que conseguir e voltar devagar, realizar o mesmo movimento para o outro lado.

5 - Sentado, segurar o cotovelo do braço oposto e mantê-lo alongado na posição por 30 segundos e voltar devagar, realizar o mesmo movimento para o outro lado.



7 - Sentado, elevar uma perna na altura do quadril de modo que fique totalmente estendida, realizar movimentos circulares para um único sentido por 30 segundos e depois realizar o movimento para o outro sentido por 30 segundos, realizar o mesmo movimento com a outra perna.

ALONGAMENTO



8 - Sentado, com as pernas estendida, braços paralelos, tocar a ponta dos pés ou o mais próximo possível por 30 segundos e depois voltar e descansar por 30 segundos.

9 - Sentado, com uma perna estendida e a outra flexionada para o lado, mãos sobrepostas, tocar a ponta dos pés ou o mais próximo possível por 30 segundos, logo após realizar o mesmo movimento com a outra perna.



10 - Sentado, com uma perna estendida e a outra flexionada para atrás, inclinar o corpo para atrás o mais próximo do chão possível e manter por 30 segundos, logo após realizar o mesmo movimento com a outra perna.



ALONGAMENTO



12 - Tronco vertical, uma perna com o joelho apoiado no chão e perna para atrás, a outra perna flexionada á 90°, inclinar o corpo para frente de modo ao joelho passar o pé e permanecer por 30 segundos, logo após realizar o mesmo movimento com a outra perna.

AQUECIMENTO



1- Polichinelo - Em pé com os braços ao lado do corpo e pernas fechadas, realize um salto com as mãos acima da cabeça e as pernas se afastando lateralmente em seguida realize outro salto voltando à posição inicial



2 - Corrida estacionária - Em pé levante o braço direito e o pé esquerdo ao mesmo tempo, em seguida levante o joelho até o quadril, realize agora com o braço e pé oposto rapidamente. Realize ao mesmo tempo o braço direito para trás e o esquerdo para frente e para cima.

AQUECIMENTO



3 - Skipping alto - em pé com pernas retas e os braços soltos ao lado do corpo, eleve o joelho direito o mais alto que puder, terminando abaixe-o e realize o mesmo movimento no lado oposto, observando que cada passo o leve para a frente.

TREINO DE FORÇA



1. FLEXÃO DE BRAÇOS - Deite-se no chão, de decúbito ventral; Apoie as mãos no solo, abaixo dos ombros e afastadas em uma largura um pouco maior do que a dos ombros, estenda os cotovelos, subindo o corpo todo de uma vez, mantenha as costas retas, alinhadas com o tronco, flexione os cotovelos e retorne quase à posição inicial, sem encostar o corpo no chão finalizando uma execução do exercício. OBS: Se dificultar a realização do exercício fazer com joelhos no chão.

2. DESENVOLVIMENTO PARA OMBROS – Na posição de flexão de braços, com as pernas mais próximas da mão, o corpo formando um V, Apoie as mãos no solo, abaixo dos ombros e afastadas em uma largura um pouco maior do que a dos ombros, mantenha as costas retas, alinhadas com o tronco e flexione os cotovelos direcionando a cabeça entre as mãos, retorne à posição inicial finalizando uma execução do exercício.



TREINO DE FORÇA

3 - ELEVACÃO FRONTAL - Em pé, com os pés paralelos e afastados na largura do quadril, segure os halteres com as palmas das mãos voltadas para baixo (pegada pronada). Deixe os joelhos levemente flexionados, os braços à frente do corpo e estendidos para baixo, na linha da articulação dos ombros. Mantenha as escápulas contraídas, eleve os dois braços até à altura dos ombros e abaixe os em um movimento contínuo, sem pausa, sempre mantendo o core ativado durante a execução, finalizando uma execução do exercício.



4. ELEVACÃO LATERAL - Em pé, com os pés paralelos e afastados na largura do quadril, segure os halteres com as palmas das mãos voltadas para baixo (pegada pronada). Deixe os joelhos levemente flexionados, os braços ao lado do corpo e estendidos para baixo, na linha da articulação dos ombros. Mantenha as escápulas contraídas, eleve os dois braços até à altura dos ombros e abaixe-os em um movimento contínuo, sem pausa, sempre mantendo o core ativado durante a execução, finalizando uma execução do exercício.



TREINO DE FORÇA

5. ROSCA DIRETA COM HALTER - Em pé, mantenha os pés afastados na largura do quadril e os joelhos levemente flexionados, segure os halteres (ou a barra) com os braços estendidos, palma das mãos voltadas para a frente, flexione os braços e leve os pesos até aproximadamente a altura dos ombros, fazendo um movimento concentrado e mantendo os cotovelos próximos ao tronco, desça devagar para posição inicial finalizando uma execução do exercício.



6. TRICEPS FRANCÊS - Em pé, segurar o peso acima da cabeça com os braços estendidos. O punho deve estar firme e neutro durante todo o exercício, flexionar os braços até o peso estar atrás da cabeça, estender ao máximo os cotovelos, até o limite de contração do tríceps. Durante todo o movimento manter os cotovelos o mais próximo possível da linha dos ombros, o tronco deve estar ereto durante o exercício, logo após subir para posição inicial finalizando uma execução do exercício.



TREINO DE FORÇA

7. TRICEPS BANCO - Sente-se próximo de um banco e posicione as palmas das mãos no apoio, afastas em uma distância um pouco maior do que a largura dos ombros, pernas flexionadas com planta do pé no solo, ou para aumentar a dificuldade estenda as pernas e mantenha os calcanhares apoiados no solo, mova o corpo para a frente até tirar os glúteos do solo, desça devagar para posição inicial finalizando uma execução do exercício.



8. TRICEPS TESTA - Deite-se no chão, de decúbito ventral; Apoie a palma das mãos e todo o antebraço no solo, cotovelo abaixo dos ombros, estenda os cotovelos, subindo o corpo todo de uma vez, mantenha as costas retas, alinhadas com o tronco, flexione os cotovelos e retorne devagar para posição inicial finalizando uma execução do exercício.

TREINO DE FORÇA

3

9. AGACHAMENTO - Ficar em pé, deve-se afastar as pernas até à largura dos ombros, fazer o agachamento simples, fletindo os joelhos, jogando o quadril para baixo e empurrando o bumbum para trás, logo após subir para posição inicial finalizando uma execução do exercício.



10. AFUNDO - Em pé, dê um passo à frente com uma das pernas (de forma que, quando você flexionar os joelhos, a perna de trás fique abaixo do tronco e forme um ângulo de 90 graus), flexione o joelho e desça lentamente até que o joelho da perna de trás quase toque o chão, estenda o joelho até perto da posição inicial evite estender por completo para não perder a tensão sob os músculos que estão sendo exigidos, logo após subir para posição inicial finalizando uma execução do exercício.

TREINO DE FORÇA



11. PRANCHA FRONTAL – De decúbito ventral, apoia os antebraços no chão devem ficar paralelos e afastados em uma largura igual a entre os ombros, punhos fechados ou com a palma das mãos voltadas para baixo e os cotovelos abaixo da linha do ombro, levante o quadril e deixe o corpo alinhado, mantendo o peso apenas nas pontas dos pés e antebraços, mantenha o abdômen sempre contraído e permaneça na posição durante o tempo estipulado.



12. PRANCHA LATERAL – Deite-se de lado no chão, posicione o antebraço apoiado com o cotovelo abaixo da linha do ombro, levante o corpo de forma que fique somente apoiado em seus pés e antebraço, mantendo-o em diagonal, os pés podem ficar um em cima do outro, e permaneça na posição durante o tempo estipulado.

TREINO DE FORÇA



13. ABDOMINAL TOTAL – Deitado em decúbito dorsal, pernas flexionadas e joelhos na direção do teto, braços cruzados com as mãos no ombro, elevar o tronco direcionando os cotovelos para os joelhos, retorne devagar à posição inicial finalizando uma execução do exercício

PROPOSTAS DE TREINO

Os exercícios em que é necessário a utilização de halteres (pesos) ou bancos, pode ser substituído por algum objeto de peso, bolsas, sacolas, kilo de alimento, desde que consiga realizar a execução correta do exercício.

**REALIZAR TODOS ALONGAMENTOS
ANTES DO INICIO DE AMBOS OS
PROGRAMAS DE TREINAMENTO**

Recomendações de Programas de Treino

TREINO 1

- 1- CORRIDA ESTACIONARIA
- 2- POLICHINELO
- 3- AGACHAMENTO
- 4- ELEVAÇÃO FRONTAL
- 5- ELEVAÇÃO LATERAL
- 6- ROSCA DIRETA
- 7- PRANCHA FRONTAL

TREINO 2

- 1- POLICHINELO
- 2- SKIPPING ALTO (CORRIDA PARADA COM ELEVAÇÃO DOS JOELHOS)
- 3- AFUNDO ALTERNADO
- 4- FLEXÃO DE BRAÇO
- 5- PRANCHA LATERAL LADO ESQUERDO
- 6- TRÍCEPS NO BANCO
- 7- PRANCHA LATERAL LADO DIREITO

INTENSIDADE/ VOLUME

Treino = Sequência dos 7 exercícios dos Treinos

1º Semana:

3 Séries do Treino 1
8 - 10 repetições de
cada exercício
Descanso 1'30"

2º e 3º Semanas:

3 Séries do Treino 2
8 - 10 repetições de
cada exercício
Descanso 1'30"

3º e 4º Semanas:

2 Séries do treino 1
10 - 12 repetições de
cada exercício
Descanso 1'30"

5º e 6º Semanas:

2 Séries do treino 2
10 - 12 repetições de
cada exercício
Descanso 1'30"

Dúvidas:

Programas SerAtivo & Fluir com a Vida

Fone: (81) 2126-3960

http://www2.ebserh.gov.br/web/hc-ufpe/noticia-destaque/-/asset_publisher/Nm3SIn4Jbrre/content/id/5347111/2020-06-serativo-e-lancado-para-a-comunidade-da-ufpe

Reitor: Dr. Alfredo Macedo Gomes

Vice-Reitor: Dr. Moacyr Cunha de Araújo Filho

Superintendente do Hospital das Clínicas/UFPE: Dr. Luiz Alberto Mattos

Organizador

Dr. Paulo Roberto Cavalcanti Carvalho
Chefe da Unidade de Promoção de Saúde e Qualidade de vida - HC/UFPE/EBSERH

Autores:

Dr. Paulo Roberto Cavalcanti Carvalho -
HC/UFPE/EBSERH;
Barbara Amaral Bruno Silva -
HC/UFPE/EBSERH.

Projeto Gráfico:

Anna Letícia Maciel Carvalho - UFPE.

Imagens:

José Cristiano Faustino dos Santos - UFPE.

Parecer Técnico:

Dr. André dos Santos Costa - UFPE;
Dr. Breno Quintela Farah - UFRPE.