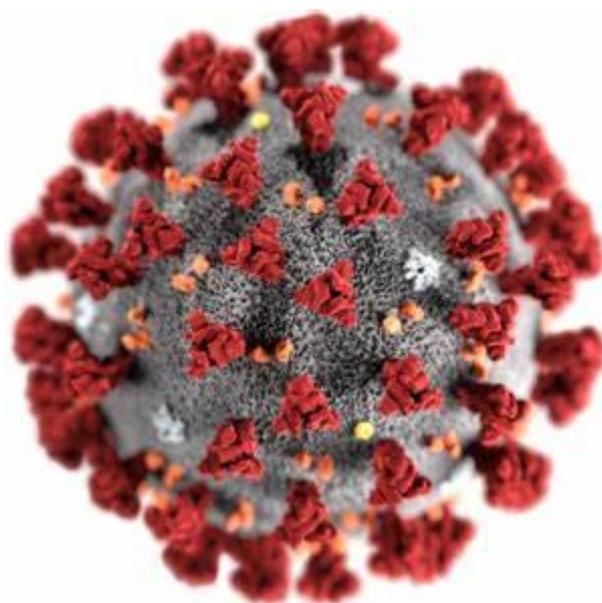


INDICAÇÕES DE ATIVIDADES FÍSICAS EM TEMPOS DE CORONAVÍRUS



INDICAÇÕES DE ATIVIDADES FÍSICAS EM TEMPOS DE CORONAVÍRUS

Esse material tem como objetivo oferecer informações sobre exercícios que podem ser realizados em casa em tempos de quarentena. Foi criado pela Professora Dra. Vanessa Helena Santana Dalla Déa da Faculdade de Educação Física da Universidade Federal de Goiás.

Segundo Ministério da Saúde o novo Coronavírus foi descoberto em dezembro de 2019 na China e faz parte de uma família de vírus que causa infecções respiratórias. Provoca a doença chamada COVID-19.

Não é uma doença nova sendo que suas primeiras ocorrências em humanos foram em 1937. Recebe esse nome por causa de sua aparência de coroa e foi descrito pela primeira vez em 1965. Mas ainda não havia se disseminado até o momento como vem acontecendo desde dezembro de 2019.

Alguns cuidados devem ser tomados para evitar a contaminação como:



Lave as mãos com água e sabão ou use álcool em gel.

Cubra o nariz e boca ao espirrar ou tossir.

Evite aglomerações se estiver doente.

Mantenha os ambientes bem ventilados.

Não compartilhe objetos pessoais.

Fonte: <https://coronavirus.saude.gov.br/>

Sérias medidas vêm sendo tomadas para minimizar a contaminação do Coronavírus, classificada atualmente como Pandemia. Entre essas talvez a mais importante é evitar o contato com pessoas. Assim a interrupção de atividades acadêmicas e profissionais com o confinamento são medidas adotadas no Brasil e no mundo.

Manter uma alimentação saudável e atividade física regular é indicado para prevenção de doenças e bem estar geral. Em tempos de possibilidades de doenças essa necessidade se intensifica. Assim preparamos esse material informativo com muito cuidado para você que está em casa se cuidando e cuidando de sua família.

Para fazer atividade física é importante que você esteja se sentindo bem, que anteriormente já tenha ido ao médico verificar sua saúde e que esteja apto(a) para fazer atividade física, caso contrário a prática pode lhe trazer prejuízos, e que esteja sem sintomas da doença, como febre, tosse e dificuldade respiratórias ou que ainda apresente alguma outra contraindicação.

Também é importante que reserve um espaço seguro sem tapetes, sem móveis que possa atrapalhar e que seja arejado.

Esses exercícios são indicados para todas as idades, mas como você vai fazer sem a presença de um professor de Educação Física faça com calma, sentindo seus limites, um pouco por dia.

Caso se sinta cansado pare e caminhe calmamente um pouco. Se continuar cansado, pare e volte a tentar no dia seguinte. Um pouco por dia e logo se sentirá mais forte.

Não se esqueça de colocar roupas leves e adequadas.

Se hidrate muito durante a atividade física e durante todo o dia. Hidratação é sempre muito bom para a saúde. Tome muita água e será mais saudável.

Para fazer atividade física sem supervisão é fundamental que você “ouça” o que seu corpo está dizendo. Sentiu dor em algum movimento: não force.

Cuide-se, ame-se e previna o Coronavírus.

Vimos oferecer aqui exercícios que foram utilizados na pesquisa de campo da Professora Dra Vanessa Helena Santana Dalla Déa, no trabalho de doutorado realizado na Universidade Estadual de Campinas em 2009.

O programa de atividade física completo, com os exercícios aqui apresentados, foi publicado no livro “Envelhecimento: informações, programa de atividade física e pesquisas” pela Editora Phorte em 2017, de autoria da Professora Dra. Vanessa Helena Santana Dalla Déa (UFG), Professor Dr. Edison Duarte (Unicamp), Professor Dr. José Rubens Rebelatto (Ufscar) e Professor Mestre Vicente Paulo Batista Dalla Déa.

Esperamos que com esse material possamos passar por essa fase com saúde e paz.

Exercícios de aquecimento:

Inicie os exercícios lentamente, respirando com calma e aquecendo aos poucos. Realizar 10 vezes cada exercício. Caso sinta desconforto, pare.

Rotação do pescoço

- *Principais grupos musculares envolvidos:* músculos cervicais – esternocleidomastóideo.
- *Posição inicial:* em pé, pés paralelos, joelhos e braços relaxados, abdome e glúteos levemente contraídos, em posição relaxada.
- *Descrição do movimento:* realizar rotação do pescoço para a direita e a esquerda.



Circundução do pescoço

- *Principais grupos musculares envolvidos:* músculos cervicais.
- *Posição inicial:* em pé, pés paralelos, joelhos e braços relaxados, abdome e glúteos levemente contraídos, em posição confortável.
- *Descrição do movimento:* realizar circundução total do pescoço, primeiramente para a direita e, depois, para a esquerda.



Para apresentar os exercícios as fotos foram tiradas de José Ubiratã Santana de 73 anos, pai da professora criadora desse programa Vanessa Helena Santana Dalla Déa.

Adução e abdução das escápulas

- *Principais grupos musculares envolvidos:* articulação do ombro – trapézio (superior e médio), romboide (maior e menor), levantador da escápula.
- *Posição inicial:* em pé, pés paralelos, joelhos e braços relaxados, abdome e glúteos levemente contraídos, em posição confortável.
- *Descrição do movimento:* realizar abdução e adução das escápulas.



Adução e abdução dos braços

- *Principais grupos musculares envolvidos:* articulação do ombro – deltoide (anterior e posterior), supraespinhoso, grande dorsal, redondo, peitoral (superior e inferior).
- *Posição inicial:* em pé, pés paralelos, joelhos e braços relaxados, abdome e glúteos levemente contraídos, em posição confortável.
- *Descrição do movimento:* realizar abdução e adução lateral do braço.



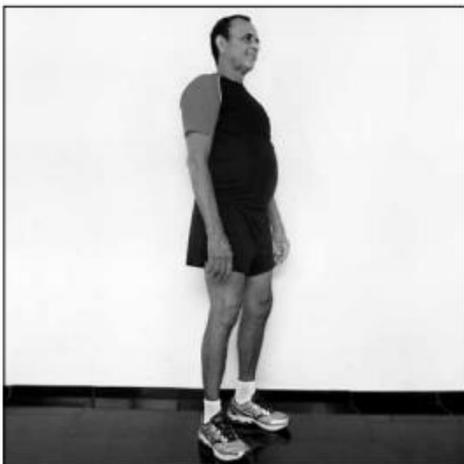
Elevação frontal da perna flexionada

- *Principais grupos musculares envolvidos:* articulação coxofemoral – psoas maior, psoas-íliaco, sartório, glúteo máximo.
- *Posição inicial:* em pé, pés paralelos, joelhos e braços relaxados, abdome e glúteos levemente contraídos, em posição confortável.
- *Descrição do movimento:* realizar elevação frontal da perna flexionada, alternando direita e esquerda (flexão da articulação do quadril).



Flexão da articulação do joelho, aternadamente

- *Principais grupos musculares envolvidos:* articulação do joelho – isquiotibiais mediais (semitendinosos e semimembráceos), isquiotibiais laterais (bíceps femoral), grácil.
- *Posição inicial:* em pé, pés paralelos, joelhos e braços relaxados, abdome e glúteos levemente contraídos, em posição confortável.
- *Descrição do movimento:* realizar flexão da articulação do joelho alternadamente, levando o pé em direção ao glúteo. Repetir o exercício com o outro pé.



Exercícios aeróbios:

Nesse momento você deve continuar sentindo seus limites. Coloque um ritmo que você se sinta bem, se estiver ficando cansado diminua o ritmo, se estiver sentindo que está fácil aumente um pouco mas sempre com calma. Pode realizar essa atividade de 15 a 30 minutos, sempre no seu ritmo, dependendo das suas condições.

Caminhar no lugar ou no espaço que você tem em casa é um ótimo exercício aeróbio. Damos a seguir algumas sugestões de atividades:

-  Caminhar subindo o joelho;
-  Caminhar subindo o calcanhar para próximo do glúteo;
-  Caminhar de lado, abrindo e fechando as pernas;
-  Caminhar para trás;
-  Caminhar com passos curtos e mais rápidos;
-  Caminhar com passos largos;
-  Caminhar imitando bichos;
-  Caminhar subindo os braços da forma que preferir;
-  Caminhar como se estivesse andando de bicicleta;
-  Caminhar como se estivesse esquiando;
-  Se tiver fazendo a atividade com pessoas da sua família, mantenha a distância e em cada momento uma pessoa irá criar uma forma diferente de caminhar;
-  Outras diferentes formas de caminhar que você inventar, sempre com movimentos que não te causem mal estar.



Exercícios resistidos:

Exercícios resistidos tem como objeto manutenção ou aumento de força e massa muscular. Nessa fase de quarentena não se preocupe em fazer exercícios de grande intensidade, o objetivo aqui é manter a força que você já tem. Então, mais uma vez, “ouça” seu corpo e faça em uma intensidade agradável. Faça 15 vezes cada exercício, descanse 1 minuto e repita até completar 3 séries, respeitando sua condição

Deitado, braços abduzidos, elevar os braços verticalmente

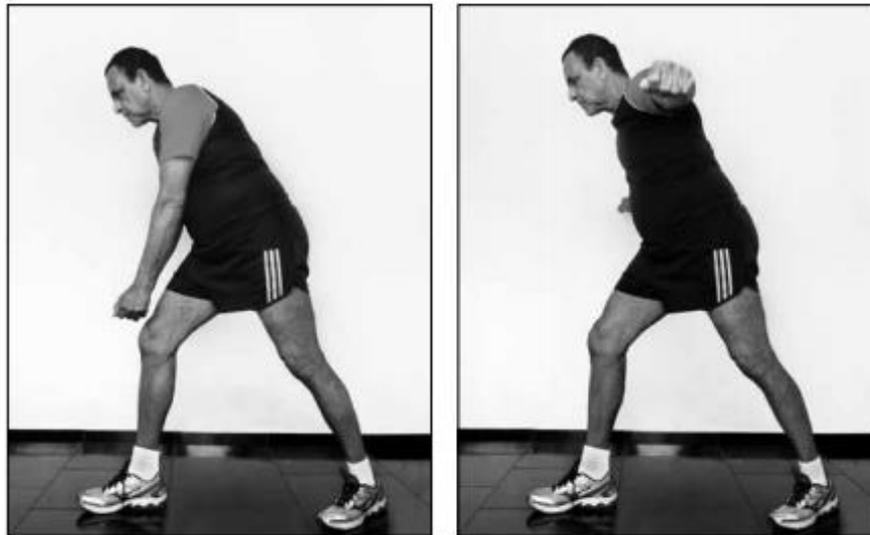
- *Principais grupos musculares envolvidos:* peitoral maior.
- *Posição inicial:* deitado em decúbito dorsal no colchonete, pernas flexionadas e pés apoiados no chão.
- *Descrição do movimento:* braços abduzidos, cotovelos semiflexionados; elevar os braços verticalmente, acima do peitoral, unindo as mãos; voltar à posição inicial.
- *Materiais possíveis:* halteres.



Em pé, abdução dos braços

- *Principais grupos musculares envolvidos:* grande dorsal, redondo, trapézio (superior e médio), romboide (maior e menor).
- *Posição inicial:* em pé; pé esquerdo à frente, com joelho esquerdo semiflexionado; pé direito atrás, com joelho direito estendido; abdome e glúteos levemente contraídos; em posição confortável; tronco ligeiramente flexionado à frente.
- *Descrição do movimento:* mãos unidas à frente do corpo, braços semiflexionados; realizar a abdução dos braços; voltar à posição inicial.

- *Materiais possíveis:* halteres.



Braços flexionados, com adução e abdução

- *Principais grupos musculares envolvidos:* deltoide (anterior e posterior), supraespinal.
- *Posição inicial:* em pé, pés paralelos, joelhos relaxados, abdome e glúteos levemente contraídos, em posição confortável ou sentado em uma cadeira.
- *Descrição do movimento:* braços abduzidos a 90° em relação ao corpo, cotovelos flexionados a 90°; aproximar antebraços e voltar à posição inicial.
- *Materiais possíveis:* halteres.



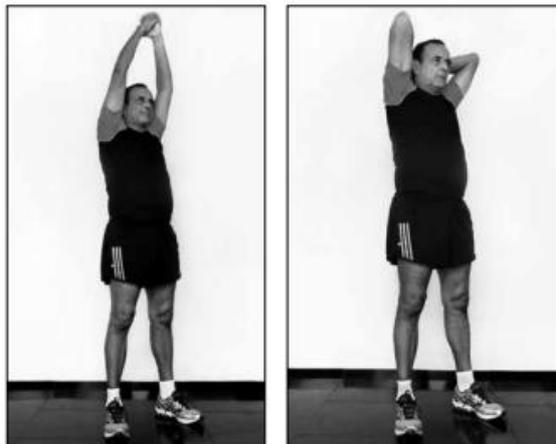
Flexão de cotovelos com pressão

- *Principais grupos musculares envolvidos:* bíceps braquial, braquial, braquiorradial.
- *Posição inicial:* em pé, pés paralelos, joelhos relaxados, abdome e glúteos levemente contraídos, em posição confortável ou sentado em uma cadeira.
- *Descrição do movimento:* braços ao lado do corpo; realizar flexão e extensão do braço direito, o esquerdo deve exercer força contrária ao direito.



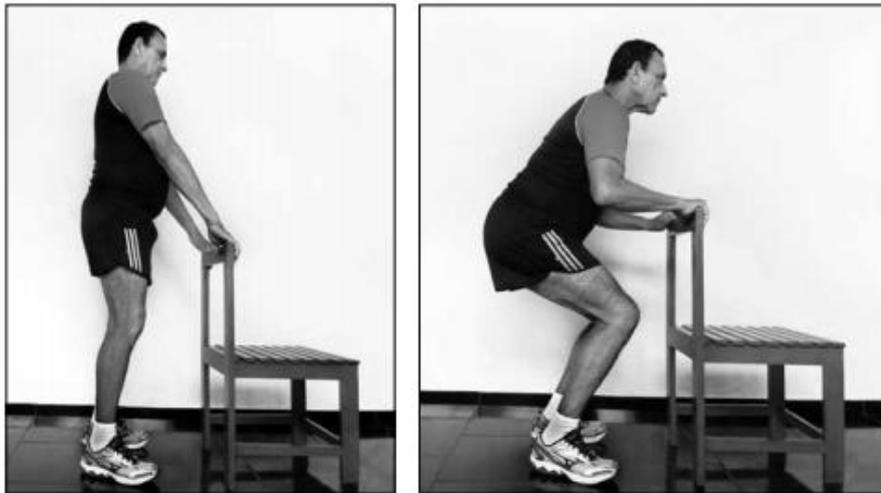
Braços estendidos acima de cabeça e flexão

- *Principais grupos musculares envolvidos:* tríceps braquial e ancôneo.
- *Posição inicial:* em pé, pés paralelos, joelhos relaxados, abdome e glúteos levemente contraídos, em posição confortável ou sentado em uma cadeira.
- *Descrição do movimento:* elevar os braços a 180° em relação ao corpo, ao lado da cabeça; unir as mãos, estender e flexionar os cotovelos.
- *Materiais possíveis:* halteres e bola, com ou sem peso.



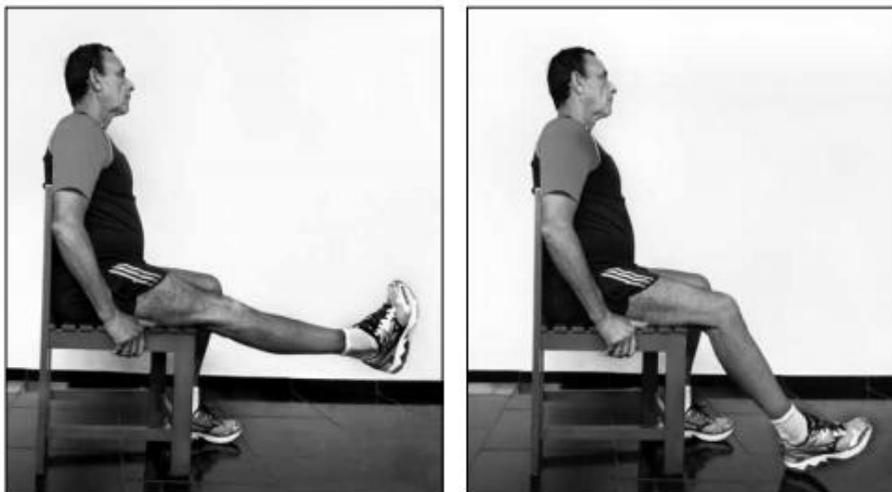
Agachamento com cadeira

- *Principais grupos musculares envolvidos:* quadríceps (reto femoral, vasto lateral, vasto intermédio, vasto medial).
- *Posição inicial:* em pé, pernas afastadas na distância dos ombros, pés paralelos.
- *Descrição do movimento:* segurar no encosto de uma cadeira ou em um bastão; fazer um pequeno agachamento, levando os quadris para trás, e realizar a quase extensão dos joelhos.
- *Materiais possíveis:* para maior sobrecarga, pode-se executar o exercício com halter ou bastão nos ombros.



Sentado, extensão de joelho

- *Principais grupos musculares envolvidos:* quadríceps (reto femoral, vasto lateral, vasto intermédio, vasto medial).
- *Posição inicial:* sentado em uma cadeira.
- *Descrição do movimento:* realizar extensão e flexão do joelho, unilateralmente. Repetir com a outra perna.
- *Materiais possíveis:* cadeira e caneleira.



Em pé, flexão de joelho

- *Principais grupos musculares envolvidos:* isquiotibiais mediais (semitendinosos e semimembranáceos), isquiotibiais laterais (bíceps femoral), grácil.
- *Posição inicial:* em pé, pernas semiflexionadas, mãos apoiadas em uma superfície estável.
- *Descrição do movimento:* com os joelhos unidos, realizar flexão do joelho direito, em direção ao glúteo, e estendê-lo, até encostar o pé no chão. Repetir com a outra perna.
- *Materiais possíveis:* caneleira; pode-se usar um bastão como apoio.



Em pé, flexão plantar

- *Principais grupos musculares envolvidos:* tibial posterior, fibular (longo e curto), sóleo, gastrocnêmio e plantar.
- *Posição inicial:* em pé, com as mãos apoiadas em uma superfície estável.
- *Descrição do movimento:* com os joelhos semiflexionados, ficar nas pontas dos pés, realizando uma flexão plantar; voltar à posição inicial.
- *Materiais possíveis:* pode-se usar um bastão como apoio, caneleiras nos tornozelos ou halteres nas mãos.



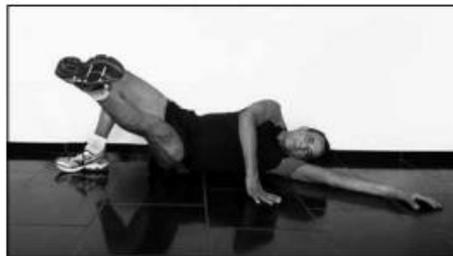
Deitado em decúbito lateral, circundação da perna de cima

- *Principais grupos musculares envolvidos:* glúteo (mínimo e médio), sartório, tensor da fáscia lata.
- *Posição inicial:* deitado em decúbito lateral no colchonete, perna de baixo ligeiramente flexionada.
- *Descrição do movimento:* com a perna estendida, fazer pequena circundação da articulação coxofemoral; voltar à posição inicial.



Deitado em decúbito lateral, adução da perna

- *Principais grupos musculares envolvidos:* pectíneo, adutor (magno, curto e longo) grácil.
- *Posição inicial:* deitado em decúbito lateral, pé direito apoiado no chão, perna direita flexionada.
- *Descrição do movimento:* realizar adução do quadril com a perna esquerda estendida. Repetir com a outra perna.
- *Material possível:* caneleira.



Deitado, flexão de tronco

- *Principais grupos musculares envolvidos:* reto abdominal.
- *Posição inicial:* deitado em decúbito dorsal no colchonete, pernas flexionadas e pés apoiados no chão.
- *Descrição do movimento:* mãos apoiadas na nuca; realizar pequena flexão da coluna, tirando cabeça e ombro do chão, aproximando tórax e pelve.



Flexão lateral do tronco com perna

- *Principais grupos musculares envolvidos:* oblíquos.
- *Posição inicial:* deitado em decúbito dorsal no colchonete, pernas flexionadas, pé esquerdo apoiado no chão, perna direita elevada e flexionada.
- *Descrição do movimento:* realizar rotação de tronco e elevação oblíqua à frente, aproximando cotovelo esquerdo de joelho direito. Repetir no lado oposto.



Alongamento:

Essas atividades têm como objetivo a realização de exercícios de maior amplitude. Nesse momento de quarentena não precisa forçar demais o alongamento. Vamos utilizá-los para não perder amplitude de movimento nesse tempo, assim sentiu alongar pare e fique 15 segundos em cada posição.

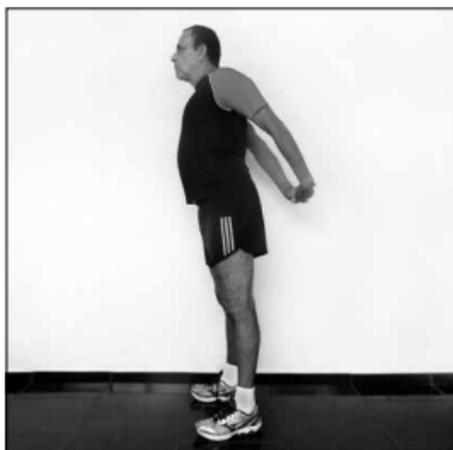
Inclinação do pescoço para os lados

- *Principais grupos musculares envolvidos:* articulação do pescoço – trapézio (porção superior), esplênio, levantador da escápula, esternocleidomastóideo.
- *Posição inicial:* em pé, pés paralelos, joelhos e braços relaxados, abdome e glúteos levemente contraídos, em posição confortável ou sentado em uma cadeira ou no chão.
- *Descrição do movimento:* inclinar o pescoço para o lado, tentando levar a orelha para perto do ombro. Primeiramente, para o lado direito e, depois, para o lado esquerdo.



Hiperextensão da articulação dos ombros

- *Principais grupos musculares envolvidos:* articulação do ombro – peitoral maior e feixe anterior do deltoide.
- *Posição inicial:* mãos unidas, próximas aos glúteos, dedos das mãos entrelaçados.
- *Descrição do movimento:* tentar estender os braços, e, se possível, elevá-los, realizando uma hiperextensão da articulação dos ombros.



Adução do braço na horizontal

- *Principais grupos musculares envolvidos:* articulação do ombro – deltoide (porção posterior).
- *Posição inicial:* em pé, pés paralelos, joelhos e braços relaxados, abdome e glúteos levemente contraídos, em posição confortável ou sentado em uma cadeira ou no chão.
- *Descrição do movimento:* realizar adução do braço direito na horizontal, passando-o próximo ao peitoral, segurando-o com a mão esquerda. Repetir com o outro braço.



Elevação em 180° em relação ao corpo do braço flexionado

- *Principais grupos musculares envolvidos:* articulação do ombro – tríceps.
- *Posição inicial:* em pé, pés paralelos, joelhos e braços relaxados, abdome e glúteos levemente contraídos, em posição confortável ou sentado em uma cadeira ou no chão.
- *Descrição do movimento:* elevar o braço direito a 180° em relação ao corpo; flexioná-lo e puxá-lo com a mão esquerda. Repetir com o outro braço.



Braços estendidos à frente do corpo

- *Principais grupos musculares envolvidos:* articulação do cotovelo – bíceps e dorsais.
- *Posição inicial:* em pé, pés paralelos, joelhos e braços relaxados, abdome e glúteos levemente contraídos, em posição confortável ou sentado em uma cadeira ou no chão.
- *Descrição do movimento:* dedos das mãos entrelaçadas à frente do corpo; estender os braços e fazer uma flexão do ombro a 90°, frontalmente.



Sentado, flexão lateral do tronco

- *Principais grupos musculares envolvidos:* coluna vertebral – quadrado lombar e oblíquos.
- *Posição inicial:* sentado na cadeira ou no colchonete, com as pernas cruzadas ou da forma que se sentir mais acomodado.
- *Descrição do movimento:* com o braço direito estendido na vertical, acima da cabeça, realizar flexão lateral do tronco para a esquerda. Repetir com o braço esquerdo.



Sentado, rotação do tronco com perna cruzada

- *Principais grupos musculares envolvidos:* coluna vertebral – músculos dorsais.
- *Posição inicial:* sentado no colchonete, com uma das pernas flexionada.
- *Descrição do movimento:* realizar rotação de tronco para o mesmo lado da perna flexionada.



Sentado, flexão do tronco com as pernas unidas

- *Principais grupos musculares envolvidos:* articulação coxofemoral – isquiotibiais.
- mediais (semitendinosos e semimembranáceos), isquiotibiais laterais (bíceps femoral), grácil.
- *Posição inicial:* sentado no colchonete.
- *Descrição do movimento:* com as pernas estendidas e unidas, flexionar o tronco sobre as elas, segurando os pés com as mãos.



Sentado, pernas afastadas e tronco flexionado

- *Principais grupos musculares envolvidos:* articulação coxofemoral – pectíneo, adutor magno, grácil, adutor (curto e longo).
- *Posição inicial:* sentado no colchonete, pernas estendidas e afastadas.
- *Descrição do movimento:* colocar as mãos entre as pernas e escorregá-las lentamente à frente (flexão de quadris).



*Deitado, em decúbito lateral, a **mão segura** o pé*

- *Principais grupos musculares envolvidos:* articulação do joelho – quadríceps (reto femoral, vasto lateral, intermédio e medial)
- *Posição inicial:* deitado em decúbito lateral no colchonete.
- *Descrição do movimento:* flexionar a perna que não apoiada no chão, levando o pé próximo ao glúteo. Se possível, segurar o pé com a mão contrária a este.



Deitado, abraçar uma perna

- *Principais grupos musculares envolvidos:* articulação coxofemoral – isquiotibiais mediais (semitendinosos e semimembranáceos), isquiotibiais laterais (bíceps femoral), grácil.
- *Posição inicial:* deitado em decúbito dorsal no colchonete.
- *Descrição do movimento:* perna esquerda flexionada, com o pé apoiado no chão. Flexionar perna direita, abraçando-a logo abaixo do joelho, levando-a em direção ao peitoral. Repetir com a outra perna.



Relaxamento:

Relaxar é sempre muito importante. Reserve pelo menos 5 minutos para essa fase. Coloque uma música bem gostosa, que lhe traga uma mensagem bonita e imagine que está em um lugar bem bonito, calmo e com bastante natureza.

Controle de respiração

- *Posição inicial:* deitado em decúbito dorsal no colchonete.
- *Descrição do movimento:* colocar as mãos sobre a parte inferior da caixa torácica, sentir a movimentação de toda a musculatura envolvida na respiração. Contrair a musculatura abdominal na expiração e relaxar, inspirando pelo nariz. Realizar três inspirações e três expirações, de forma lenta e profunda.



- *Varição 1:* colocar as mãos na parte lateral ou na parte anterossuperior da caixa torácica.
- *Varição 2:* sentado em uma cadeira, mantendo ombros e coluna alinhados.

Finalizamos esse programa de atividade física, visando esse tempo de confinamento, mas que poderá ser adotado durante toda a vida, dizendo que esperamos que passamos por esse momento com muita esperança e alegria acreditando em dias melhores e torcendo pela saúde das pessoas. Ame-se e ame as pessoas ao seu redor, esta certamente poderá ser usada sem nenhuma restrição!