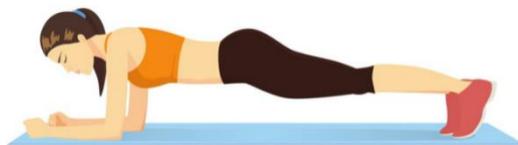




ATIVIDADE FÍSICA NA PROMOÇÃO DA SAÚDE EM TEMPOS DE PANDEMIA





Essa cartilha tem o intuito de promover e desenvolver atividades físicas, treinos funcionais, alongamentos e dicas de como confeccionar pesos para deixar o treino dinâmico, oferecendo possibilidades de práticas para serem desenvolvidas em tempos de pandemia e isolamento social, mas com o principal objetivo de realizações em casa.

Um trabalho elaborado pelos acadêmicos da Universidade Estadual do Centro-Oeste de Irati, do curso de Educação Física do segundo ano.

Esse conteúdo foi produzido pensando nas práticas corporais e incentivo da mesma, trazendo materiais de fácil acesso e reprodução.

Uma realização dos acadêmicos: Bruna Gempka, Crislaine Burnato, Daniel Padilha, Everton Zarpellon e Otávio Menon.

Com a orientação do Professor: Angelo Juliano Carneiro Luz, da disciplina de Projetos Pedagógicos Integrados.

Esperamos que gostem do conteúdo!!

Recomendações de atividade física para cada grupo:

Crianças e adolescentes (5 a 17 anos) - Fazer em média 60 minutos por dia de atividade física com intensidade de moderada a vigorosa, principalmente aeróbica. É necessário limitar o tempo gasto sendo sedentários, especialmente o período recreativo usando telas.

Adultos (18 a 64 anos) - Fazer ao longo da semana entre 150 a 300 minutos de atividade física aeróbica de intensidade moderada. Também é possível fazer uma combinação equivalente dos dois tipos de exercício. Devem fazer atividades de fortalecimento muscular em intensidade moderada, que envolvam todos os principais grupos musculares, em 2 ou mais dias por semana.

Idosos (65 anos ou mais) - Devem seguir a mesma recomendação de minutos de atividade física aeróbica que os adultos, assim como fazer exercícios de fortalecimento muscular em 2 ou mais dias. Além disso, é indicado que façam atividades que trabalhem o equilíbrio funcional e o treinamento de força em intensidade moderada, em 3 ou mais dias por semana, para aumentar a capacidade funcional e evitar quedas.

Mulheres grávidas e puérperas - Fazer pelo menos 150 minutos de atividade física aeróbica de intensidade moderada durante a semana. É recomendado incorporar uma variedade de atividades aeróbicas e de fortalecimento muscular. Adicionar um alongamento suave também pode ser benéfico. Alguns tipos de atividades devem ser evitados, como as com risco de queda, por exemplo. É importante consultar seu médico.

Abdominais

As diversas variações de exercícios abdominais podem ser utilizadas facilmente. Eles podem ajudar na estabilização da região central do corpo, prevenindo possíveis dores na região da coluna. Atenção para a execução correta de acordo com as suas limitações.

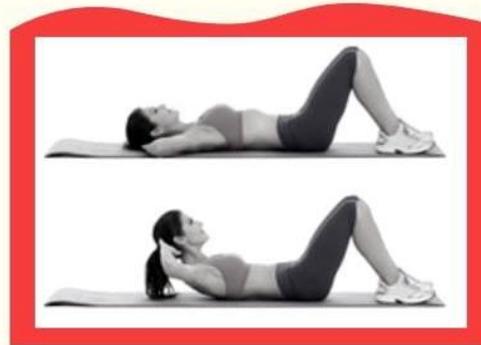


Imagem: Mihai Blanaru

Exercícios em isometria

As variações das pranchas e pontes em isometria não precisam de nenhum equipamento para a sua realização e mobilizam o corpo inteiro em um único movimento. Busque ir aumentando o tempo que você consegue permanecer na posição, pedindo auxílio de alguém para ver se você está o tempo todo na posição correta.



Imagem: Popsugar Studios

EXERCÍCIOS DE FORTALECIMENTO PARA MEMBRO SUPERIOR

Flexão de braços na parede

Esse exercício pode ainda ser realizado no chão com o joelho apoiado, ou sem o joelho apoiado. Não realize caso tenha alguma limitação articular em membro superior.



Imagem: Laura Williams / Sheknows

Utilização de sobrecarga

Caso você não possua um halter em casa, outros objetos podem ser utilizados para aumentar a variação de exercícios de membro superior. Exemplo: kg de alimento, garrafa de água, frasco de amaciante de roupas, etc.



Imagem: Caio Mello

EXERCÍCIOS PARA O FORTALECIMENTO DE MEMBRO INFERIOR

Sentar e levantar da cadeira

Com uma simples cadeira podemos realizar um movimento que já fazemos no nosso dia a dia. No entanto, atenção na execução do exercício e caso você possua alguma limitação de membro inferior, não realize o movimento sem consultar um profissional de educação física.



Imagem: Caio Mello

Agachamentos

Exercícios muito potentes de membro inferior podem ser realizados através das variações de agachamentos. No entanto, temos que ter atenção redobrada em sua execução e não realizar o movimento no caso de dores articulares ou outras limitações, sem a consulta de um profissional qualificado.



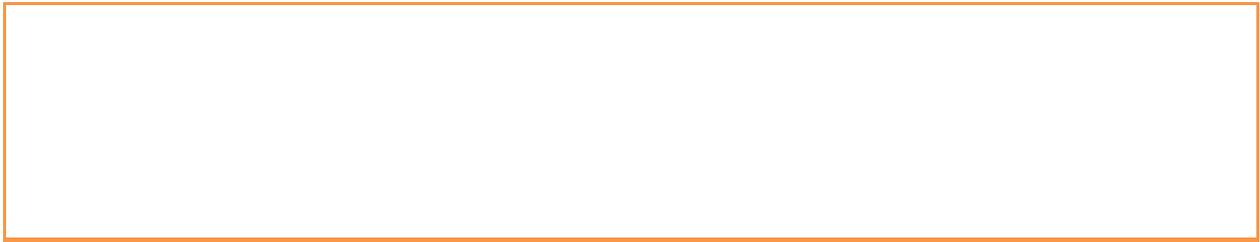
Imagem: Beth Bischoff / Womens Health

Além de serem essenciais em um programa para a melhora da aptidão física, os exercícios de alongamento auxiliam na manutenção de uma boa postura, da funcionalidade e até do relaxamento. Busque realizar uma sequência de exercícios que mobilize diversas regiões do corpo.



Agora vamos falar um pouco a respeito dos treinos funcionais!?

- ✓ **O treinamento funcional se baseia nos movimentos naturais do ser humano, como pular, correr, puxar, agachar, girar e empurrar. O praticante ganha força, equilíbrio, flexibilidade, condicionamento, resistência e agilidade.**
- ✓ **Ele melhora do condicionamento físico como um todo. Em um segundo momento, desenvolve e aprimora habilidades específicas do indivíduo, sejam elas voltadas para um esporte ou para a vida diária, promovendo uma melhor qualidade de vida.**
- ✓ **Podem ser realizados em casa**



FICHA DE TREINO

EXERÍCIOS	DEMONSTRAÇÕES	SERIES E REPETIÇÕES
Burpee	https://www.youtube.com/watch?v=TU8QYVW0gDU	3x10
Agachamento com salto	https://www.youtube.com/watch?v=UK0klqhFC4s	3x10
Abdominal tesoura	https://www.youtube.com/watch?v=3g6nRkOmOI8	3x10
Prancha dinâmica	https://www.youtube.com/watch?v=7D_yuKUKxVg	3x10
Agachamento Sumo	https://www.youtube.com/watch?v=3NSZZVprJtA	3x10
Abdominal curto	https://www.youtube.com/watch?v=xauPWjpxm4Y	3x10
Prancha lateral	https://www.youtube.com/watch?v=A0RGKVDnUok&t=61s	3x10
Agachamento unilateral	https://www.youtube.com/watch?v=8xMcWgRTEc0	3x10
Abdominal cruzado	https://www.youtube.com/watch?v=ylybi32WZ4A	3x10

DINÂMICA DE TREINO

Outra ideia para realizarem estes exercícios seria através de TABATA SONGS, é um treino hiit, disponível no aplicativo You tube, link para acesso explicativo:

<https://www.youtube.com/watch?v=n670MM6Z1nY>

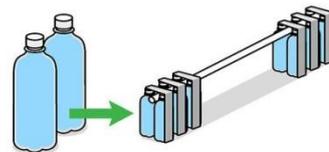
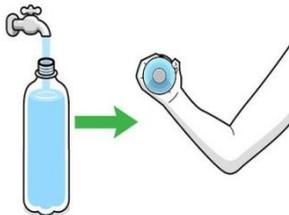
Link de acesso para um mix de musicas do TABATA

https://www.youtube.com/watch?v=zBMHaFMWqcw&list=RDCMUCrom-IPe2Ekby1kWLOAnL1A&start_radio=1&t=0

Caso exista alguma limitação, procurar um profissional de Educação Física antes de fazer qualquer exercício*

CONFECÇÃO DE HALTERES (PESOS) EM CASA:

- Garrafas pet, encher com água, areia/terra ou pedrinhas
- Galões de amaciantes para roupas 5l _____
- Mochila, adicionar alimentos como: sacos de arroz, feijão, açúcar.





YOGA

Vamos deixar para vocês um link de acesso a práticas de yoga, essa prática tem como objetivo trabalhar o corpo e a mente de forma interligada, com exercícios que auxiliam para o controle do estresse, ansiedade, dores no corpo e na coluna, além de melhorar o equilíbrio e promover a sensação de bem estar e a disposição, podendo ser praticada por todas as pessoas.

https://www.youtube.com/watch?v=uuPyvhnQAs&list=RDCMUCod2Gi9j8THW1hC7sHn94Rw&start_radio=1&t=183





Referencias:

E-book, Em Notas Saudáveis, Fiocruz, 2020 disponível em >
file:///C:/Users/Cliente/Downloads/e-book_notas_saudaveis_atualizado_2%20FIOCRUZ.pdf < acesso em: 08/04/2021

Site O Globo, disponível em >
<https://oglobo.globo.com/sociedade/saude/sedentarismo-causado-pela-covid-19-pode-vir-causar-uma-nova-pandemia-alerta-oms-24764864> < acesso em 18/04/2021.