

**INSTITUTO
FEDERAL**

Ceará

Campus
Tianguá

CARTILHA BÁSICA PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

IFCE TIANGUÁ NO COMBATE AO
COVID -19



2020



PROGRAMA QUALIDADE DE VIDA

EXERCÍCIOS FÍSICOS EM TEMPOS DE QUARENTENA

ORGANIZADOR
LUIZ TORRES RAPOSO NETO





APRESENTAÇÃO

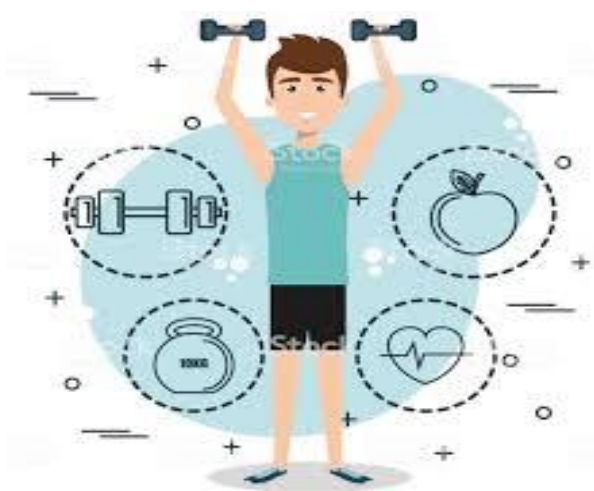
Este material tem como objetivo neste momento de pandemia por conta do COVID-19, apresentar uma proposta básica de um conjunto de exercícios físicos, alongamentos e técnicas básicas de massagem para auxiliar neste processo de quarentena.





CARTILHA DE EXERCÍCIO

ORIENTAÇÕES ANTES DE INICIAR O EXERCÍCIO



Os dez mandamentos para o exercício seguro:

- Comece devagar o exercício e aumente aos poucos;
- Faça refeições leves, pelo menos 1 hora antes das sessões;
- Não fume e não tome bebidas alcoólicas pelo menos duas horas antes e depois do exercício;
- Espere dois dias após resfriado para voltar ao exercício;
- Evite exercício sob o impacto de emoções;
- Use roupas leves para o exercício. Use calçado confortável durante o exercício, de preferência de tênis;
- Evite o exercício em condições extremas de temperatura, umidade, poluição, grandes altitudes e nas avenidas de tráfego intenso;
- Pare de fazer exercício e procure médico em caso de aparecimento de sinais de treinamento excessivo;



ORIENTAÇÕES DURANTE O EXERCÍCIO

Sinais de treinamento excessivo

- Dor no peito por mais de vinte minutos;
- Batedeira no peito;
- Tontura;
- Enjoo;
- Palidez;
- Vômitos;
- Falta de ar;
- Suor excessivo;
- Dor nas pernas;
- Cansaço prolongado;
- Insônia;
- Inchaço.



*****Ao sentir estes sintomas suspender a atividade *****

Atenção!!!

Em caso de emergência, procure o pronto-socorro mais próximo.

EXERCÍCIOS EM CASA



Exercícios respiratórios são essenciais para aumentar e melhorar sua condição respiratória.



Inspiração e transpiração em tempos de pandemia.



Sentado com as costas apoiadas, puxe o ar 3 vezes seguidas, na última inspiração puxe mais forte e solte devagar pela boca. Realize 3x.



O seu treino deve começar pelo aquecimento.



Importante, se não conseguir realizar os exercícios recomendados, reduza as repetições.



VAMOS NOS EXERCITAR



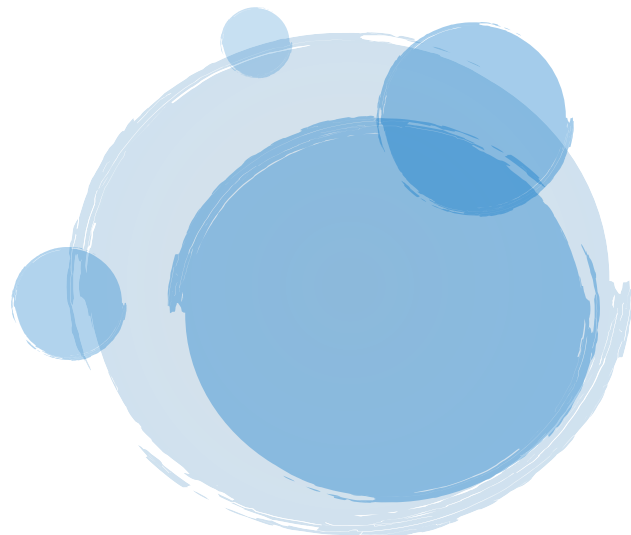
AQUECIMENTO

Aquecimento é uma técnica normalmente praticada pela maioria das pessoas antes de qualquer atividade física, desportivas ou de exercícios físicos.



Consiste em aumentar gradualmente a intensidade da atividade física, incrementando também a temperatura corporal.

MARCHA ESTACIONÁRIA: 5 MINUTOS



TREINO FORÇA MUSCULAR

1) SENTAR E LEVANTAR

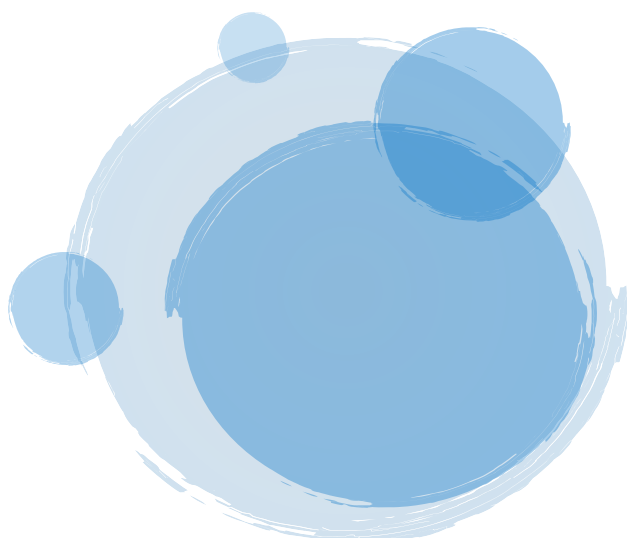


1ª semana:
1 X 10
repetições

2ª semana:
2 X 10
repetições

3ª semana:
3 X 10
repetições

4ª semana:
4 X 10
repetições



TREINO FORÇA MUSCULAR

2) EXERCÍCIO PARA PANTURRILHA



**1ª
semana:
1 X 15
repetições**

**2ª semana:
2 X 15
repetições**

**3ª semana:
3 X 15
repetições**

**4ª semana:
4 X 15
repetições**

TREINO FORÇA MUSCULAR

3) ELEVAÇÃO DA PERNA



Deitado(a) de barriga para cima, eleve a perna estendida e retorne à posição inicial. Faça com os dois membros.

1ª semana:
1 X 10
repetições

2ª semana:
2 X 10
repetições

3ª semana:
3 X 10
repetições

4ª semana:
4 X 10
repetições

TREINO FORÇA MUSCULAR

4) ELEVAÇÃO COXA



Sentado(a) na cadeira: Traga o joelho em direção ao tórax e retorne para posição inicial. Faça com os dois membros.

1ª semana:
1 X 10
repetições

2ª semana:
2 X 10
repetições

3ª semana:
3 X 10
repetições

4ª semana:
4 X 10
repetições

TREINO FORÇA MUSCULAR

5) TREINOS DE ABDOMINAIS

1) Oblíquos

20 repetições



2) Crunch

20 repetições



3) Inferiores

20 repetições



4) Prancha

60 segundos



Sequência dos exercícios

1 4 2 4 3

1ª semana:
Sequência

1

2ª semana:
Sequência

4

3ª semana:
Sequência

2

4ª semana:
Sequência
4 - 3

TREINO FORÇA MUSCULAR

5) ABDUÇÃO DE QUADRIL



1ª semana:
1 X 10
repetições

2ª semana:
2 X 10
repetições

3ª semana:
3 X 12
repetições

4ª semana:
4 X 12
repetições

**Importante realizar os exercícios
alternando os membros.**

TREINO FORÇA MUSCULAR

7) APOIO DE FRENTE – MASCULINO



1ª semana:
1 X 6-8
repetições

2ª semana:
2 X 6-8
repetições

3ª semana:
3 X 10
repetições

4ª semana:
3 X 12
repetições

TREINO FORÇA MUSCULAR

8) APOIO DE FRENTE - FEMININO



1ª semana:
1 X 6-8
repetições

2ª semana:
2 X 6-8
repetições

3ª semana:
3 X 10
repetições

4ª semana:
3 X 12
repetições

TREINO AERÓBICO CAMINHADA



Não realizar caminhada em jejum;



Não caminhar logo após uma refeição principal, somente após uma hora e trinta minutos para digestão dos alimentos;



Evite apressar e segurar a respiração;



Se sentir desconforto – pare;



Você deve ser capaz de manter uma conversa durante o exercício.



Você não poderá sentir fadiga excessiva, a ponto de não conseguir realizar qualquer outra tarefa.

CAMINHADA



1ª semana:

5 minutos de caminhada todos dias;

2ª semana:

10 minutos sem intervalo, poderá aumentar 1 minuto ou 2, de modo que torna-se mais fácil sua realização;

3ª semana:

15 à 20 minutos todos dias sem interrupção;

4ª e 5ª semana:

25 à 30 do mesmo modo;

6ª semana:

30 à 40 minutos diariamente.

À partir disto, você poderá progredir conforme a tolerância do exercício.

É aconselhado realizar pelo menos 5 a 7 dias por semana sem interrupção de mais de 2 dias seguidos para não perder os benefícios do exercício.

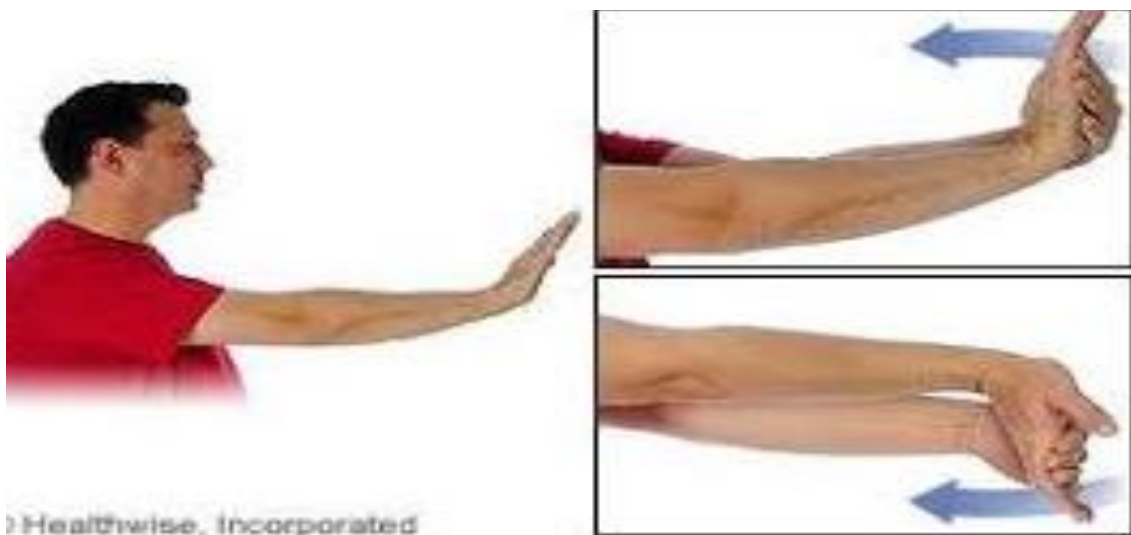
EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTO

CERVICAL



Sente-se e realize inclinação lateral da cabeça para direita e depois para esquerda. Repita 3 vezes cada lado.

PUNHO



Healthwise, Incorporated

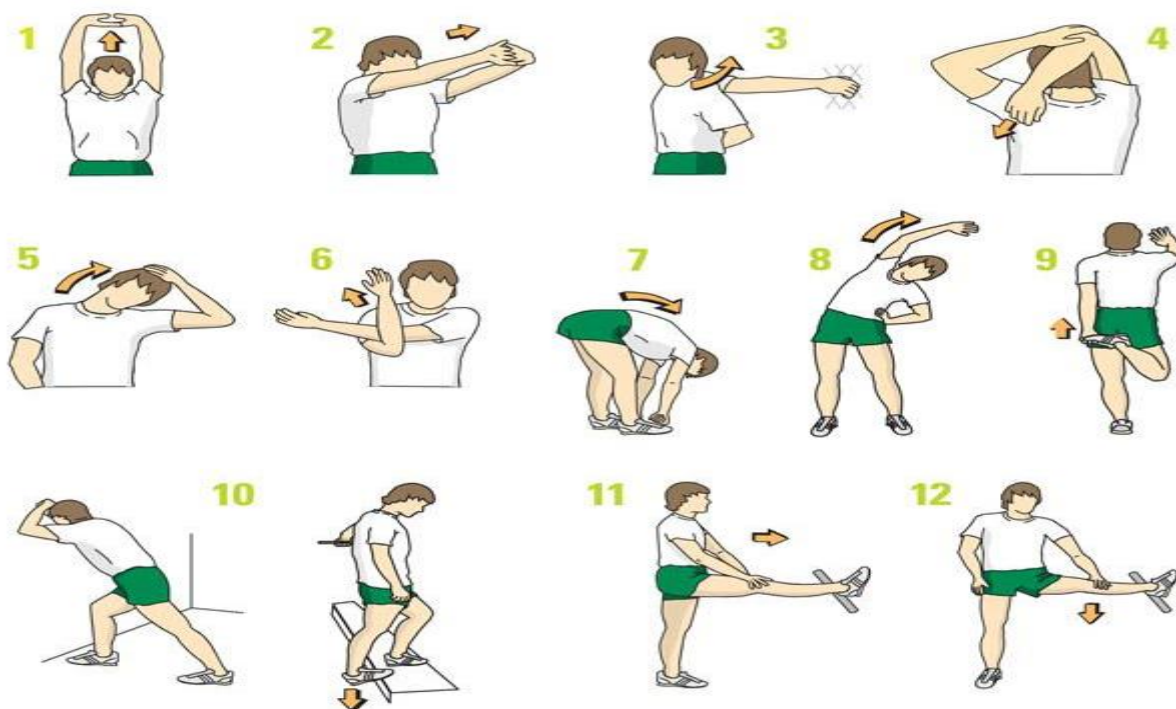
Sente-se estique os braços e puxe os dedos até sentir o alongamento de punho e dedos. Mantenha por 30 segundos cada. Repita 3 vezes cada lado.

EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTO

SEQUÊNCIA 1



SEQUÊNCIA 2



Aplicação de 20 segundo em cada exercício.

TÉCNICAS BÁSICAS DE MASSAGEM



Posição 3
Deslizamento em "V"



Posição 4
Massagem nos ombros



Posição 6
Um lado de cada vez



Posição 8
Circulos com os polegares



Posição 9
Deslizamento com polegares



Posição 10
Massagem nas escápulas



Posição 13
Massagem com os punhos



Posição 15
Percussão nas costas



Posição 16
Tapotagem

Importante: utilizar mãos e dedos para movimentos suaves.

TABELA DE ORGANIZAÇÃO DE TREINO

Início _ / _ / _	Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
Sem 1							
Sem 2							
Sem 3							
Sem 4							



ORGANIZADOR



Luiz Torres Raposo Neto

Professor do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará (IFCE) - Campus Tianguá

Doutorando em Ciências Morfofuncionais (UFC)

Mestre Ensino na Saúde (UECE)

Pós Graduado em Fisiologia e Biomecânica do Movimento (FIC)

Graduado em Educação Física (UESPI)

APOIO



Patrícia Fonseca Souza Vasconcelos

Coordenadora de Gestão de Pessoas do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará (IFCE) - Campus Tianguá

Pós Graduada em Gestão de Pessoas pela Universidade do Norte do Paraná

Graduada em Ciência em Contábeis pela Universidade estadual do Vale do Acaraú

Graduação Tecnológica em Gestão de Recursos Humanos Pela Universidade Estácio de Sá



REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Carlos Manuel dos Reis. **Manual de ajudas em ginásticas**. Canoas: ED. ULBRA, 2003.

ARAÚJO, F.J.; CAVALCANTE, J.F.; NETO, V.A.S.; BARBOSA, R.L.C.; MELO, E. de L.; COSTA, R.O. da; Consumo de ergogênicos por praticantes de musculação nas academias. *Coleção Pesquisa em Educação Física, Várzea Paulista*, v. 16, n. 02, p.39-48, 2017. ISSN; 1981-4313.

COSTA, Marcelo G. da. **Ginástica localizada**. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.

COSENZA, Carlos Eduardo. **Personal Training**. Rio de Janeiro: Sprint, 1996.

NETO, L.T.R., CAVALCANTE, J.F., JÚNIOR, A.O. da C., MOREIRA, F.G.A., BARBOSA, R.L.C., POLICARPO, B.F., COSTA, R.O. da, Hidroginástica e terceira idade: possíveis benefícios. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, Várzea Paulista, v.17, n.03, p.61-69, 2018. ISSN; 1981-4313

KOVELIS. D. et. al. **Cartilha de exercício Infarto agudo do miocárdio**. Unidade de Comunicação do Complexo HC da UFPR.

NESSI, André. **Massagem antiestresse: uma abordagem teórica e prática para o bem-estar**. São Paulo: Phorte, 2003.

UPMC Beacon Hospital 2011.

WEINECK, Jürgen. **Treinamento Ideal**; São Paulo: Manole, 1999.

