

CARTILHA DE ORIENTAÇÕES E PRÁTICAS CORPORAIS

# COMBATENDO O SEDENTARISMO



# **CARTILHA DE ORIENTAÇÕES E PRÁTICAS CORPORAIS COMBATENDO O SEDENTARISMO 2021**

## **REFERÊNCIAS**

Plano de Ação Global para a Atividade Física 2018-2030.  
Guia de Atividade Física para a População Brasileira 2021  
(Ministério da Saúde)

Diretrizes da Organização Mundial da Saúde (OMS) para  
Atividade Física e Comportamento Sedentário

[www.celafiscs.org.br](http://www.celafiscs.org.br)

[www.saopaulo.sp.gov.br/planosp](http://www.saopaulo.sp.gov.br/planosp)

[www.acsm.org](http://www.acsm.org)

[www.sesc.com.br](http://www.sesc.com.br)



### **AGRADECIMENTO**

Agradecemos aos profissionais e colaboradores da Secretaria Municipal de Esportes, que ajudaram no desenvolvimento dessa cartilha.

Rafael Piovezan

Prefeito

Felipe Sanches Silva

Vice-Prefeito

Vinícius Furlan

Secretário de Esportes



# SUMÁRIO

|  |           |
|--|-----------|
| <b>REFERÊNCIAS</b>                         | <u>2</u>  |
| <b>INTRODUÇÃO</b>                          | <u>7</u>  |
| <b>ORIENTAÇÕES GERAIS</b>                  | <u>8</u>  |
| <b>ROUPA</b>                               | <u>9</u>  |
| <b>CALÇADO</b>                             | <u>9</u>  |
| <b>HIDRATAÇÃO</b>                          | <u>9</u>  |
| <b>CUIDADOS COM A PELE</b>                 | <u>9</u>  |
| <b>TABELA ADAPTADA DE ESFORÇO (BORG)</b>   | <u>10</u> |
| <b>IDENTIFICAÇÃO DO NÍVEL DO ALUNO</b>     | <u>11</u> |
| <b>AQUECIMENTOS PRÉ-TREINO</b>             | <u>11</u> |
| <b>SUGESTÕES DE</b>                        | <u>13</u> |
| <b>EXERCÍCIOS</b>                          | <u>13</u> |
| <b>SUGESTÕES DE MATERIAIS ALTERNATIVOS</b> | <u>13</u> |
| <b>1. AGACHAMENTO</b>                      | <u>14</u> |
| <b>2. DESENVOLVIMENTO LATERAL</b>          | <u>15</u> |
| <b>3. ADUTORES E ABDUTORES COXA</b>        | <u>16</u> |
| <b>4. FLEXÃO DE BRAÇO</b>                  | <u>17</u> |
| <b>5. AFUNDO</b>                           | <u>18</u> |
| <b>6. TRICEPS</b>                          | <u>19</u> |
| <b>7. AVIÃOZINHO</b>                       | <u>20</u> |
| <b>8. BICEPS</b>                           | <u>21</u> |
| <b>9. ABDOMINAL</b>                        | <u>22</u> |
| <b>10. PRANCHA</b>                         | <u>23</u> |



## INTRODUÇÃO

A pandemia do COVID-19 impôs restrições sem precedentes à atividade física e ao estilo de vida da população. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), quase metade da população brasileira é sedentária. Fator esse, que é considerado o quarto maior fator de risco de mortes no mundo. O termo “sedentário” é derivado da palavra latina “sedere”, que significa “sentar”.

As adequações contemporâneas observadas na sociedade mostram que as pessoas passaram a se movimentar menos e permanecer mais tempo sentadas. A consequência da menor movimentação é a diminuição no gasto energético das pessoas. Esta redução tem colaborado de forma importante para o aumento do risco de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), doenças coronarianas, diabetes tipo II e algumas formas de câncer (ACSM, 2011). A Organização Mundial da Saúde (WHO, 2010) por outro lado aponta para os benefícios da prática regular de exercícios físicos, que vão muito além da condição estética, destacando a melhora da aptidão cardiorrespiratória, força e resistência muscular, flexibilidade articular, controle da composição corporal, diminuição do risco de doenças metabólicas e cardiovasculares, melhora na resposta óssea e em sintomas de ansiedade, estresse e depressão, além de melhorar a disposição e estimular o convívio social. Assim, podemos perceber que combater a inatividade física é fundamental para evitarmos agravos à saúde. Estes benefícios são demonstrados para todas as faixas de idade e para os muitos objetivos apresentados pelos executantes.

Em uma época em que o distanciamento social é mandatório, certamente o distanciamento de atividades físicas não é. Devemos priorizar o Exercício Físico durante os nossos dias, isto possibilitará uma melhor sensação de bem-estar durante e após a realização, bem como proporcionará os benefícios crônicos oriundos da atividade.

Neste material você encontrará algumas recomendações e cuidados para se manter ativo e com saúde.

**Objetivo:** Estimular as pessoas a se manterem ativas através da prática regular de exercícios, buscando melhorar sua saúde, bem estar, e conscientizando-se sobre a importância de combater o sedentarismo em tempos de pandemia.



## ORIENTAÇÕES GERAIS

Realizar atividade física de maneira regular pode ser mais benéfico do que se imagina, pois não somente queima calorias e influencia no peso corporal como também favorece o corpo humano em diversos aspectos, contribuindo para uma boa saúde física e mental (ACSM, 2007). Diversos cuidados devem ser observados pelos praticantes de atividades físicas para que possa ser realizada com segurança.





## ROUPA

É fundamental vestir algo adequado ao tipo de atividade física a ser realizada, de maneira que proporcione tranquilidade, prazer e conforto durante a prática. Um aspecto importante a ser comentado sobre a prática da atividade física é que durante a sua realização é primordial manter a temperatura corporal e conservar a pele seca, qualquer que seja a intensidade, duração, temperatura externa e umidade relativa do ar. É fundamental vestir uma roupa que permita que a pele respire, ou seja, que permita liberar a transpiração de modo eficiente durante o esforço físico e ao mesmo tempo, manter a pele seca.



## CALÇADO

Outro equipamento importante para a prática da atividade física é o calçado a ser utilizado, devendo ser adequado ao tipo de atividade escolhida. O calçado mais utilizado na prática da atividade física é o tênis e ele é fundamental porque diminui o impacto, evita também, a fratura por estresse nos ossos e lesões nos músculos e tendões (ANDERSON et al., 2000). Outra peça utilizada para a prática da atividade física são as meias, que devem ser igualmente confortáveis e permitir uma boa ventilação dos pés.



## HIDRATAÇÃO

A hidratação adequada é outro aspecto importante para os praticantes de atividade física. Considerando que há perdas significativas de líquidos e minerais quando nos exercitamos, a ingestão hídrica deve ser aumentada para que a falta de hidratação não traga malefícios ao nosso organismo. A ingestão de água em todas as etapas de realização da atividade física é suficiente para repor a perda hídrica quando for de leve a moderada. Recomenda-se que pelo menos duas horas antes do início da atividade haja uma ingestão de aproximadamente 500 ml de água. Durante a atividade hidrate-se em intervalos regulares, a cada 15 ou 20 minutos, ingerindo de 150 a 300 ml de água (SAWKA; NOAKES, 2007). Após a atividade física, siga com uma hidratação adequada para o total restabelecimento do equilíbrio de água, aspecto essencial no processo de recuperação.



## CUIDADOS COM A PELE

Durante a atividade física principalmente ao ar livre, a exposição aos raios solares é maior e a proteção precisa ser intensificada. Na hora de escolher o protetor para o momento de exercitar-se a indicação é optar por produtos com fator de proteção mais alto, como 50 e 60, e que sejam à prova de água. Mesmo em dias nublados, o protetor solar deve ser reaplicado a cada duas horas. Além disso, também é aconselhável o uso de boné e roupas leves, mas com mangas longas que protegem mais o corpo da exposição solar (LAMBERTS; XAVIER, 2002). Alguns tecidos já possuem proteção contra raios ultravioleta e são usados em camisetas e bonés, o que aumenta a proteção contra os efeitos nocivos do sol.

## TABELA ADAPTADA DE ESFORÇO (BORG)

A Tabela Adaptada Subjetiva do Esforço (Escala de Borg) foi originalmente criada por um fisiologista sueco, para a classificação da percepção subjetiva do esforço.

O modelo adaptado abaixo foi criado pelo SESC, baseia-se nas sensações físicas que uma pessoa experimenta durante a atividade física, incluindo aumento da frequência cardíaca, da respiração, da transpiração e da fadiga muscular. A tabela não invalida outros métodos conhecidos, sendo mais um para somar à segurança da prática da atividade física.



### MÁXIMO - 90%

Extremamente ofegante  
Pernas muito cansadas  
Querer parar imediatamente



### MUITO FORTE - 85%

Muito ofegante  
Pernas bem cansadas  
Não consegue aguentar muito tempo



### FORTE - 80%

Ofegante, mas suportável  
Pernas levemente cansadas  
Desconfortável



### MODERADO ALTO - 75%

Quase ofegante  
Sente a resistência do exercício  
Levemente desconfortável



### MODERADO - 70%

Respiração ainda normal  
Começa a sentir resistência do exercício  
Sai da zona de conforto



### FÁCIL - 65%

Não modifica a respiração  
Não cansa as pernas  
Passeio



Lembramos que, o ideal neste momento de pandemia é a sua percepção de esforço estar entre moderado e moderado alto.



## IDENTIFICAÇÃO DO NÍVEL DO ALUNO



### INICIANTE

Pessoas que nunca fizeram exercício físico, estão sem fazer exercício físico pelo menos por 3 meses ou nunca praticaram qualquer tipo de modalidade de exercício proposta na aula.

Os exercícios devem ser feitos de maneira leve e respeitando o limite individual da pessoa.



### INTERMEDIÁRIO

Pessoas que já fazem exercício físico a algum tempo (mínimo 6 meses) ou estão sem fazer exercício físico no máximo 30 dias e estão voltando.

Os exercícios devem ser forma moderada de esforço podendo conter alguns exercícios que exijam uma intensidade mais próxima do vigoroso, lembrando que se está voltando a fazer exercício físico dentro dos 30 dias, iniciar com exercícios de intensidade leve e aos poucos chegar no exercício moderado.



### AVANÇADO

Pessoas que fazem exercícios físicos a mais de um ano ininterruptos ou tenha parado por um curto período (no máximo 15 dias).

Os exercícios podem ser de intensidade moderada (média intensidade) a vigorosa (alta intensidade - não recomendado no período de pandemia) quando está em período de volta a atividade de realizar exercícios físicos moderados e aos poucos vai voltando a fazer exercício de "alta" intensidade.

## AQUECIMENTOS PRÉ-TREINO

### INICIANTE

- **Caminhar no lugar** (2 a 3 minutos);
- **Girar os braços para frente e atrás** (10x cada);
- **Elevação joelhos** (10 x cada)
- **Calcanhares em direção aos glúteos** (10 x cada);
- **Inclinação do tronco para frente** (10x);
- **Inclinação tronco para lateral** (10 x cada lado);
- **Rotação de tronco.**

### INTERMEDIÁRIO

- **Corrida no lugar** (1 a 3 minutos);
- **Fazer todos os demais exercícios citados no nível iniciante.**

### AVANÇADO

- **Corrida no lugar** (3 a 5 minutos);
- **Deslocamentos frente e atrás** (1 minuto);
- **Deslocamentos laterais** (1 minuto);
- **Girar os braços para frente e atrás** (10x cada);
- **Elevação joelhos** (10 x cada)
- **Calcanhares em direção aos glúteos** (10 x cada);
- **Inclinação do tronco para frente** (10x);
- **Inclinação do tronco à lateral** (10 x cada lado);
- **Rotação do tronco.**







## SUGESTÕES DE MATERIAIS ALTERNATIVOS

- ✓ Garrafa pet 500 ml;
- ✓ Garrafa pet de 1 litro;
- ✓ Tornozeleiras feitas de meia e 1kg de alimento;
- ✓ Tripa de Mico de 1 metro;
- ✓ Colchonete ou toalha;
- ✓ Cadeira;
- ✓ Dentre outros...

## SUGESTÕES DE EXERCÍCIOS

# 1. AGACHAMENTO

## A) INICIANTE

2 séries de 10 repetições (intervalo 1 minuto ao final de cada serie).

Material: cadeira (colocá-la encostada em uma parede por segurança).

Execução: sentar e levantar, sem auxílio dos braços (colocá-los estendidos frente do corpo ou cruzados ao peito). Ao levantar-se ficar na ponta dos pés para trabalhar a panturrilha.

## B) INTERMEDIÁRIO

3 séries de 12 repetições. (intervalo 1 minuto ao final de cada serie).

Execução: agachar como se fosse sentar em uma cadeira, com as pontas dos pé levemente voltadas para fora, mantendo o tronco reto realizar o movimento da agachar.

## C) AVANÇADO

4 séries de 10 repetições. (intervalo 45 segundos a 1 minuto ao final de cada serie)

- Agachamento profundo

Execução: agachar o máximo possível como se fosse sentar em uma cadeira, com as pontas dos pé levemente voltadas para fora, mantendo o tronco reto realizar o movimento da agachar.



## 2. DESENVOLVIMENTO LATERAL

### A) INICIANTE

2 séries de 10 repetições (1 minuto ao final de cada serie).

Material: 2 garrafas pet 500 ml cheias de água.

Execução: elevar os braços até a altura dos ombros (abdução), manter as palmas das mãos voltadas para baixo, após descer (adução) mantendo-os ao longo do corpo.

### B) INTERMEDIÁRIO

3 séries de 12 repetições (1 minuto ao final de cada serie).

Material: 2 garrafas pet 500 ml cheias de areia.

Execução: elevar os braços até a altura dos ombros (abdução), manter as palmas das mãos voltadas para baixo, após descer (adução) mantendo-os ao longo do corpo.

### C) AVANÇADO

4 séries de 12 repetições (intervalo 45 segundos a 1 minuto ao final de cada serie)

Material: 2 garrafas pet 1L cheias de areia.

Execução: elevar os braços até a altura dos ombros (abdução), manter as palmas das mãos voltadas para baixo, após descer (adução) mantendo-os ao longo do corpo.



### 3. ADUTORES E ABDUTORES COXA

#### A) INICIANTE

2 séries de 10 repetições (1 minuto ao final de cada serie).

Material: cadeira.

Execução: apoiar-se na cadeira, elevar a perna à lateral (abdução), mantendo joelho estendido, logo fazer a adução cruzando a perna à frente da perna de apoio.

#### B) INTERMEDIÁRIO

3 séries de 12 repetições (1 minuto ao final de cada serie).

Material: tornozeleira de meia.

Execução: elevar a perna à lateral (abdução), mantendo joelho estendido, logo fazer a adução cruzando a perna à frente da perna de apoio.

#### C) AVANÇADO

4 séries de 12 repetições (intervalo 45 segundos a 1 minuto ao final de cada serie)

Material: tripa de mico, elástico

Execução: elevar a perna à lateral (abdução), mantendo joelho estendido, logo fazer a adução cruzando a perna à frente da perna de apoio. Utilizar a tripa de mico ou elástico entre os tornozelos.





## 4. FLEXÃO DE BRAÇO

### A) INICIANTE

2 séries de 10 repetições (intervalo 1 minuto ao final de cada serie).

Execução: fazer apoiado na parede, com o corpo todo se movimentando em conjunto flexionar os cotovelos até seu rosto se aproximar da parede e estender o cotovelo voltando a posição inicial

### B) INTERMEDIÁRIO

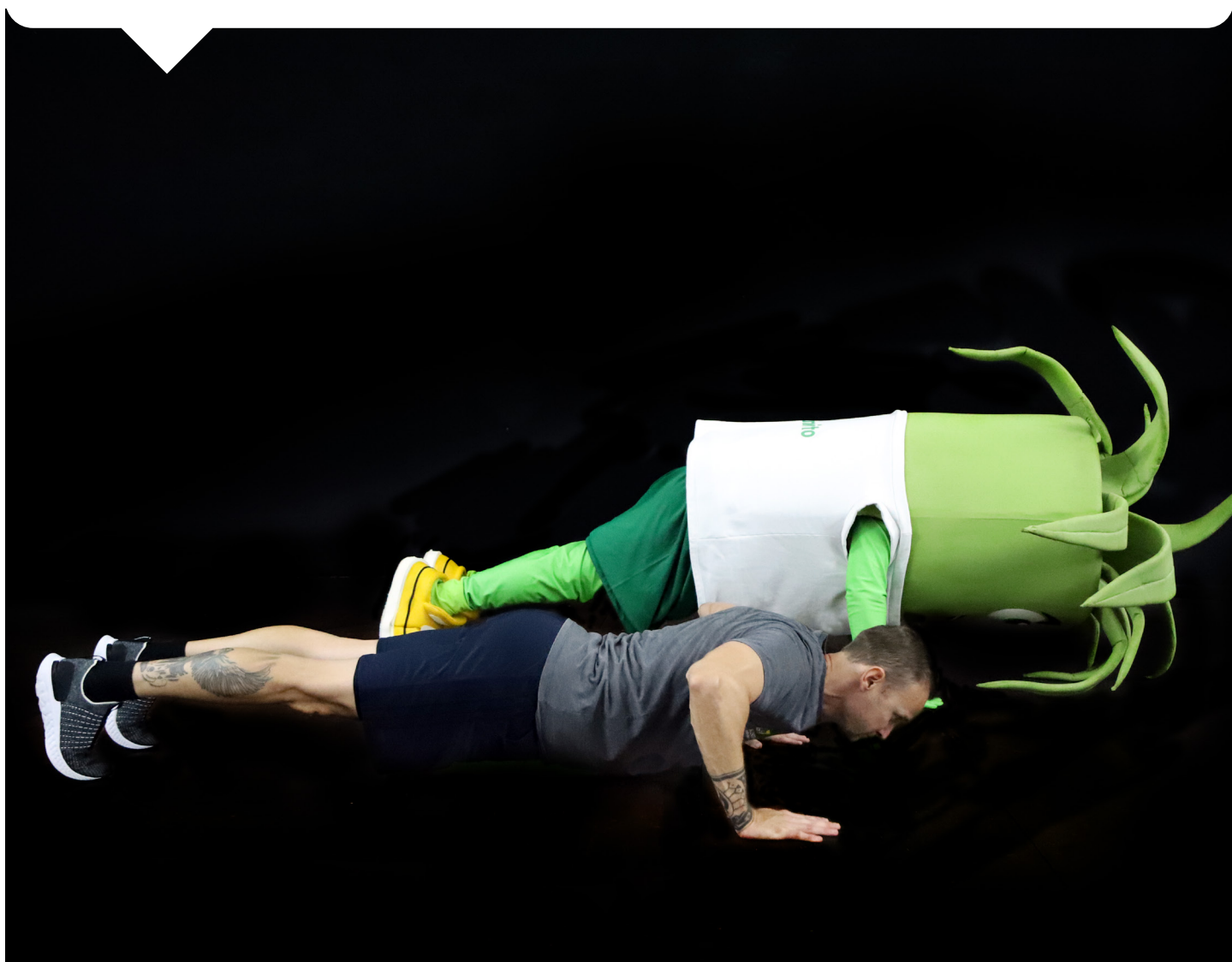
3 séries de 10 repetições (intervalo 1 minuto ao final de cada serie).

Execução: Com os braços afastados ao lado do peito, deitado de barriga para baixo com joelhos e pés apoiados no chão ( 6 apoios ), estender os cotovelos até seu o máximo possível e flexionar o cotovelo voltando a posição inicial

### C) AVANÇADO

3 séries de 12 repetições (intervalo 45 segundos a 1 minuto ao final de cada serie).

Execução: Com os braços afastados ao lado do peito e pé apoiados no chão ( 4 apoios ), com as mão mais próximas ao tronco, deitado de barriga para baixo,estender os cotovelos até seu o máximo possível e flexionar o cotovelo voltando a posição inicial



## 5. AFUNDO

### A) INICIANTE

2 séries de 10 repetições cada perna (1 minuto ao final de cada serie).

Execução: fazer apoiado na cadeira, direcionar uma das perna para trás, mantendo o pé de trás na ponta dos pés e o da frente totalmente apoiado ao chão. Abaixar como se fosse encostar o joelho da perna de trás no chão mantendo o tronco reto e voltar a posição inicial.

### B) INTERMEDIÁRIO

3 séries de 10 repetições cada perna (1 minuto ao final de cada serie).

Execução: Afundo, direcionar uma das perna para trás, mantendo o pé de trás na ponta dos pés e o da frente totalmente apoiado ao chão. Abaixar como se fosse encostar o joelho da perna de trás no chão mantendo o tronco reto e voltar a posição inicial.

### C) AVANÇADO

4 séries de 10 repetições cada perna (intervalo 45 segundos a 1 minuto ao final de cada serie)

Execução: Avanço, iniciar em pé com as pernas afastadas na largura dos ombros, realizar um passo a frente tentando encostar o joelho da perna de trás no chão, mantendo o pé da frente totalmente no chão e o de pé de trás ficando na ponta do pé e volta a posição inicial



## 6. TRICEPS

### A) INICIANTE

2 séries de 10 repetições (1 minuto ao final de cada serie).

Material: cadeira

Execução: posicionar-se levemente a frente na cadeira , apoiar as mãos atrás e elevar o quadril da cadeira, mantendo as mãos apoiadas.

### B) INTERMEDIÁRIO

3 séries de 10 repetições (1 minuto ao final de cada serie).

Material: garrafa pet de 500ml cheias de areia.

Execução: sentado na cadeira, segurar as garrafas uma em cada mão, elevar até a altura da cabeça mantendo os cotovelos voltados para frente. Flexionar os cotovelos levando as garrafas atrás da cabeça e após estender os cotovelos mantendo as garrafas acima da cabeça.

### C) AVANÇADO

4 séries de 10 repetições (intervalo 45 segundos a 1 minuto ao final de cada serie)

Material: garrafa pet de 1L cheias de areia.

Execução: sentado na cadeira, segurar as garrafas uma em cada mão, elevar até a altura da cabeça mantendo os cotovelos voltados para frente. Flexionar os cotovelos levando as garrafas atrás da cabeça e após estender os cotovelos mantendo as garrafas acima da cabeça.





## 7. AVIÃOZINHO

### A) INICIANTE

2 séries de 10 repetições (1 minuto ao final de cada serie).

Material: cadeira

Execução: manter-se apoiado na cadeira. Ficar apoiado em uma das pernas, levar a outra perna à frente e atrás como um pêndulo. Ao levar a perna para atrás flexionar o tronco à frente e mantendo o joelho estendido.

### B) INTERMEDIÁRIO

3 séries de 10 repetições (1 minuto ao final de cada serie).

Execução: Ficar apoiado em uma das pernas, levar a outra perna à frente e atrás como um pêndulo. Ao levar a perna para atrás flexionar o tronco à frente e mantendo o joelho estendido. (aviãozinho em movimento)

### C) AVANÇADO

3 séries de 10 repetições (intervalo 45 segundos a 1 minuto ao final de cada serie)

Material: tornozeleiras 1 kg de alimento.

Execução: Ficar apoiado em uma das pernas, levar a outra perna à frente e atrás como um pêndulo. Ao levar a perna para atrás flexionar o tronco à frente e mantendo o joelho estendido da perna em movimento. (aviãozinho em movimento)





## 8. BICEPS

### A) INICIANTE

2 séries de 10 repetições (1 minuto ao final de cada série).

Material: cadeira e garrafa pet 500 ml com água.

Execução: Sentado na cadeira, segurando as garrafas, braços ao longo do corpo e cotovelos juntos ao corpo, palmas das mãos voltadas para cima. Flexionar os cotovelos trazendo a garrafa pet até os ombros.

### B) INTERMEDIÁRIO

3 séries de 12 repetições (1 minuto ao final de cada série).

Material: garrafa pet 500 ml com areia.

Execução: Afastamento pés na largura do quadril. Braços elevados na altura dos ombros, palmas das mãos voltadas para cima, trazer a garrafa pet em direção ombro flexionando os cotovelos, mantendo-os apontando para frente e na altura dos ombros.

### C) AVANÇADO

4 séries de 12 repetições (intervalo 45 segundos a 1 minuto ao final de cada série)

Material: garrafa pet 1 L com areia.

Execução: Afastamento pés na largura do quadril. Braços elevados na altura dos ombros, palmas das mãos voltadas para cima, trazer a garrafa pet em direção ombro flexionando os cotovelos, mantendo-os apontando para frente e na altura dos ombros.



## 9. ABDOMINAL

### A) INICIANTE

2 séries de 10 repetições (1 minuto ao final de cada série).

Material: cadeira

Execução: Sentado levemente à frente da cadeira, corpo inclinado para trás e mãos apoiadas atrás. Elevar as pernas estendendo os joelhos.

### B) INTERMEDIÁRIO

3 séries de 10 repetições (1 minuto ao final de cada série).

Material: colchonete ou toalha.

Execução: Reto deitado. Deitar-se decúbito dorsal elevar o tronco e ao mesmo tempo flexionar os joelhos trazendo-os em direção ao corpo.

### C) AVANÇADO

4 séries de 10 repetições (intervalo 45 segundos a 1 minuto ao final de cada série)

Material: colchonete ou toalha.

Execução: Remador. Deitar-se decúbito dorsal elevar o tronco e ao mesmo tempo flexionar os joelhos trazendo-os em direção ao corpo abraçando os joelhos.



## 10. PRANCHA

### A) INICIANTE

2 séries de 20 segundos (1 minuto ao final de cada série).

Material: colchonete

Execução: apoiar-se com os braços estendidos em decúbito ventral (Barriga para baixo) mantendo todo corpo reto (como uma prancha), ficar imóvel nesta posição pelo tempo determinado.

### B) INTERMEDIÁRIO

3 séries de 20 repetições (1 minuto ao final de cada série).

Material: Execução: apoiar-se com os braços estendidos em decúbito ventral (Barriga para baixo) mantendo todo corpo reto (como uma prancha), tocar com a mão o ombro contraio e voltar a posição inicial.

### C) AVANÇADO

4 séries de 45 segundos (intervalo 45 segundos a 1 minuto ao final de cada série)

Material: colchonete

Execução: Execução: apoiar-se com os braços estendidos em decúbito ventral (Barriga para baixo) mantendo todo corpo reto (como uma prancha), ficar imóvel nesta posição pelo tempo determinado.





Secretaria Municipal de Esportes

CARTILHA DE ORIENTAÇÕES E PRÁTICAS CORPORAIS  
COMBATENDO O SEDENTARISMO  
2021