

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

www.saopaulo.sp.gov.br/planosp

www.acsm.org

www.sesc.com.br



Secretaria Municipal de Esportes

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

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

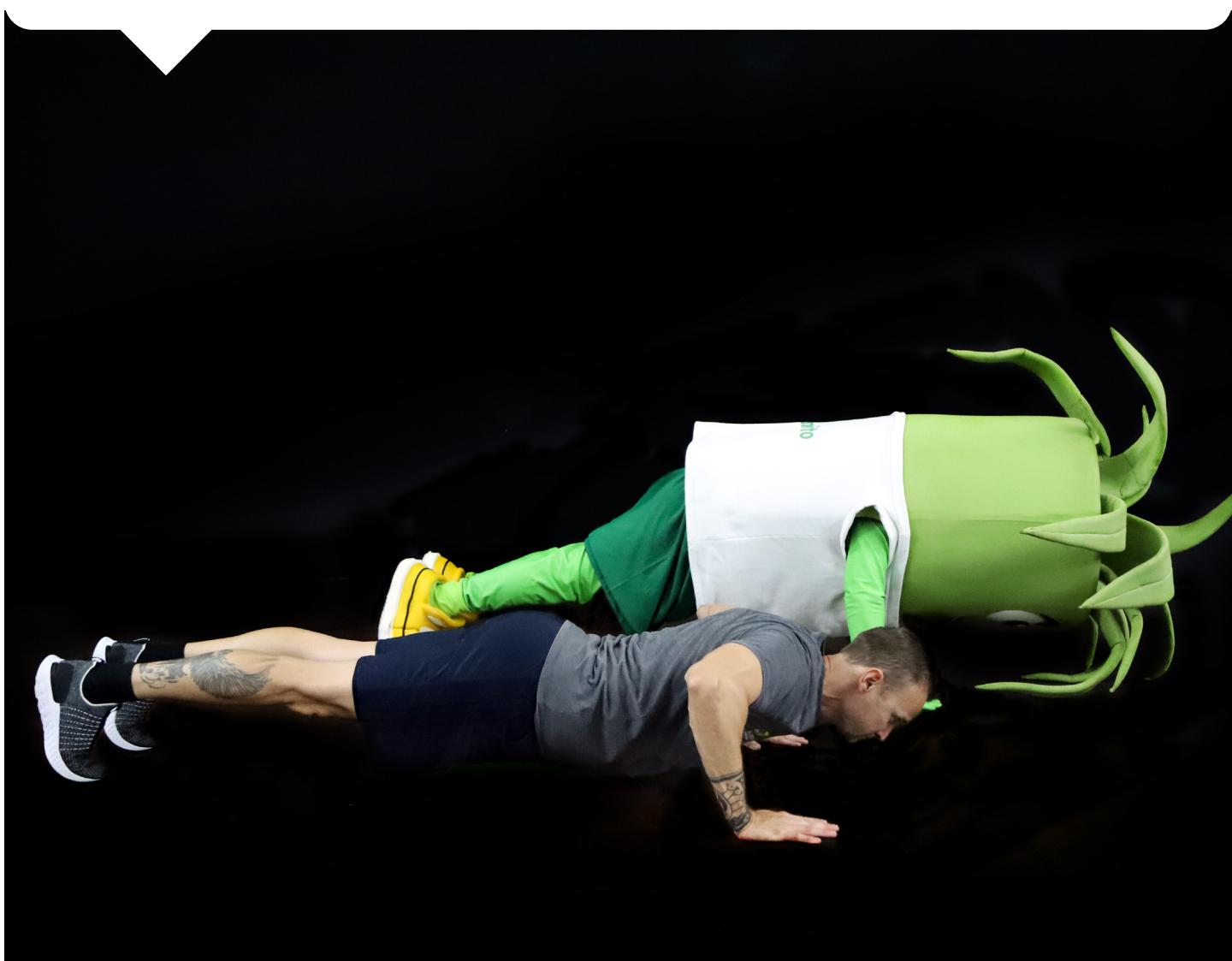
3 séries de 10 repetições (intervalo 1 minuto ao final de cada serie).

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).

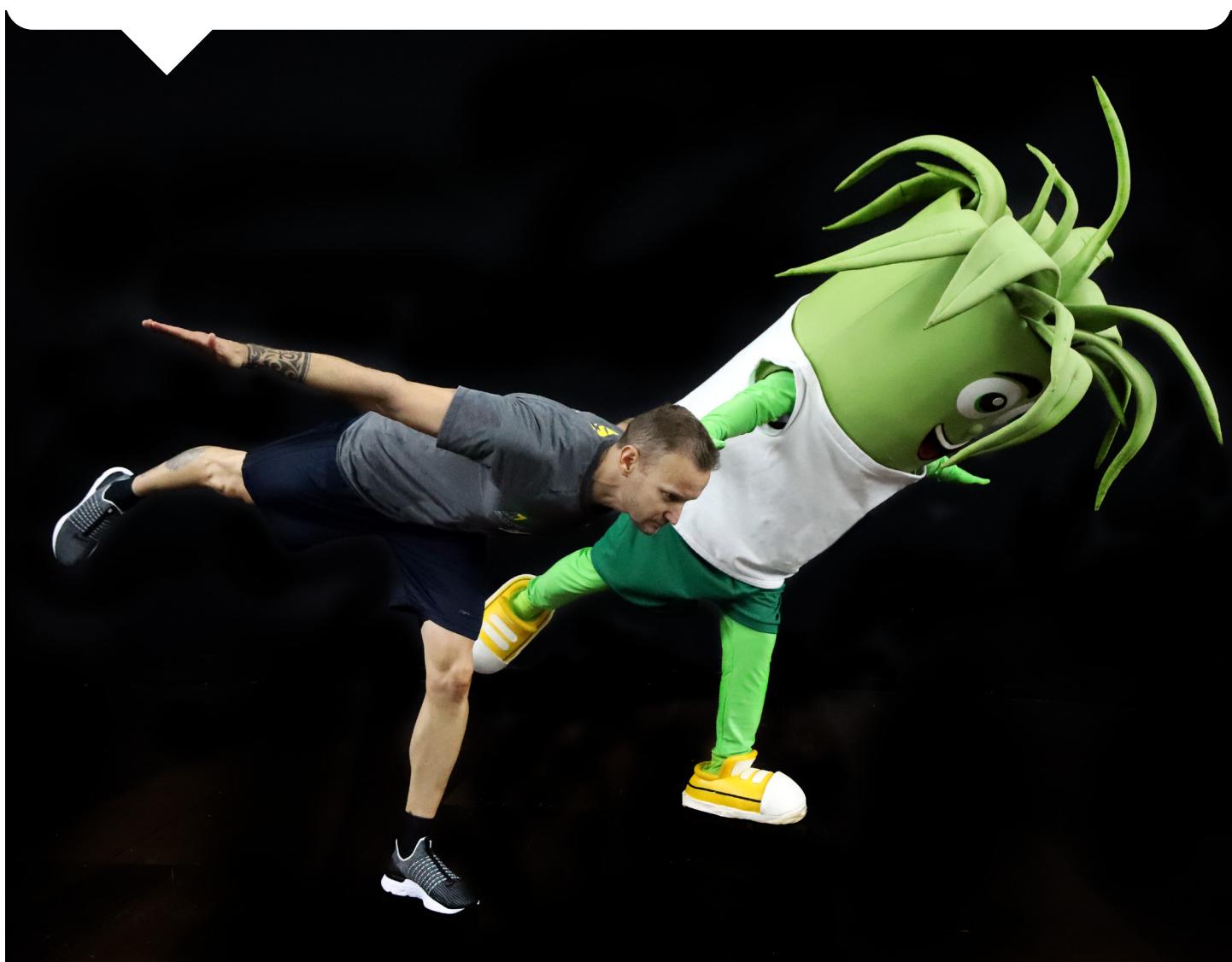
Execução: Ficar apoiado em uma das pernas, levar a outra perna à frente e atrás como um pêndulo. Ao levar a perna para atrás flexionar o tronco à frente e mantendo o joelho estendido. (aviãozinho em movimento)

C) AVANÇADO

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

Material: tornozoleiras 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 serie).

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 serie).

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 serie)

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 serie).

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 serie).

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 serie)

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 serie).

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 serie).

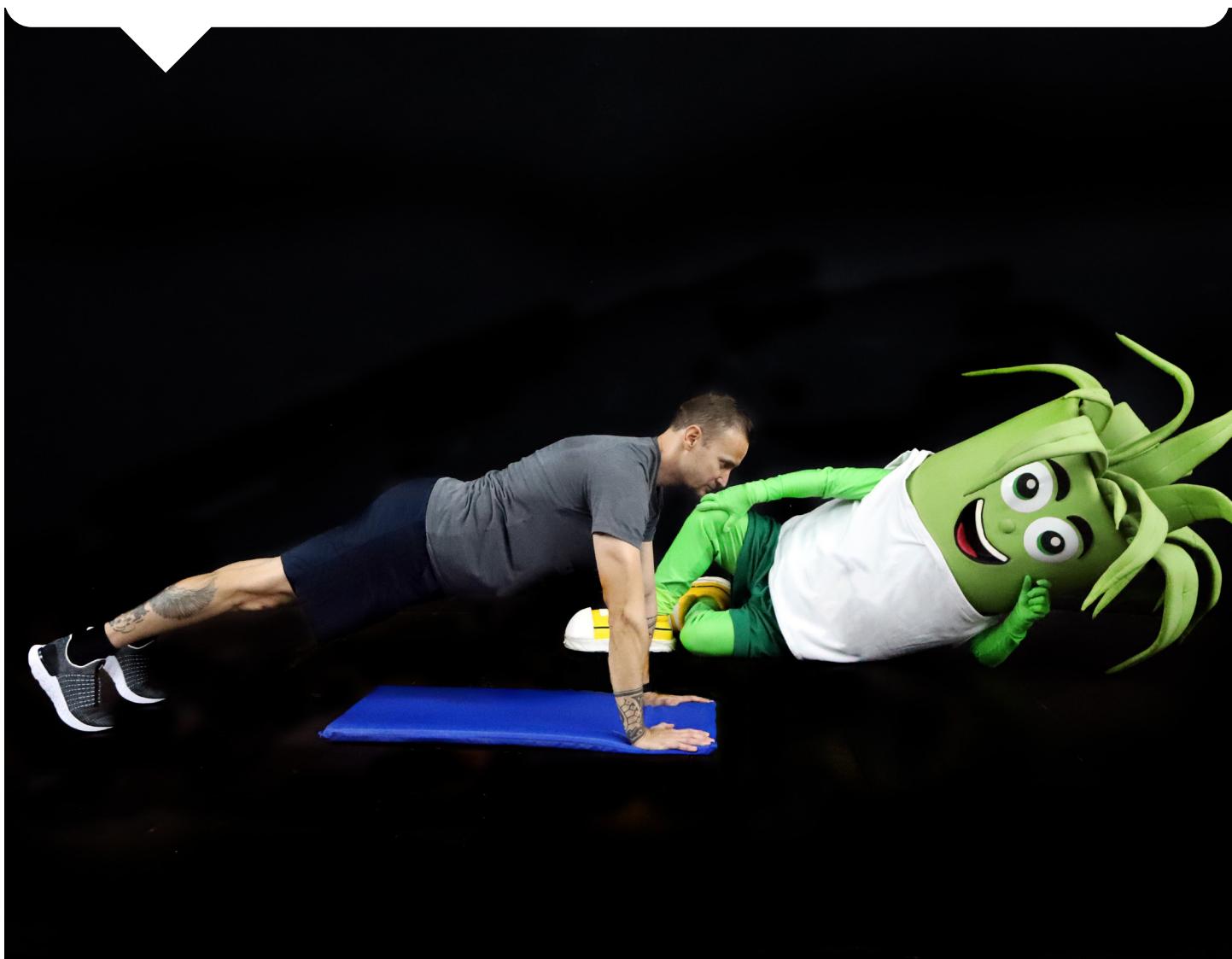
Material: Execução: apoiar-se com os braços estendidos em decúbito ventral (Barriga para baixo) mantendo todo corpo reto (como uma prancha), tocar com a mão o ombro contraí e voltar a posição inicial.

C) AVANÇADO

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

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**