

ORIENTAÇÕES PARA UM ESTILO DE VIDA MAIS ATIVO DURANTE O PERÍODO DE PANDEMIA

**PROJETO:
CUIDANDO
DE QUEM
CUIDA**

EXERCÍCIOS FÍSICOS DOMICILIARES



**INSTITUTO
FEDERAL**
Santa Catarina

Câmpus
Gaspar

EQUIPE DO PROJETO

- Anderson da Silva Honorato
- Geovanice Policeno
- Hagar de Lara Tibúrcio de Oliveira
- Keller Mafioletti
- Lucas Henrique Santos de Bairros
- Marília Regina Hartmann
- Matheus Sena da Paixão
- Michele Silveira Coelho
- Sandro Marcelo de Oliveira
- Thayse Costenaro Morais

Cartilha Adaptada de:

TEIXEIRA, Denilson de Castro et al. Orientações para um estilo de vida mais ativo. Londrina: UEL, 2019. 42 p. v. 01.

APRESENTAÇÃO

Em tempos de COVID-19 é muito importante mantermos o isolamento social. Porém, ficar parado o tempo todo traz prejuízos à nossa saúde.

Pensando nisso, apresentamos a vocês, um **PROGRAMA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS** domiciliares que pode ser realizado em casa por toda a família!
São 11 exercícios fáceis de executar.
Podem ser realizados todos os dias.

Leiam as orientações e exercitem-se!

EXERCÍCIOS FÍSICOS DOMICILIARES

A seguir, apresentamos 11 exercícios para você fazer em casa. Para isso, você vai precisar de uma cadeira segura, um travesseiro, toalha, um colchonete ou tapete e dois pesos 1kg cada. Os pesos podem ser: saco de farinha, lata de óleo ou garrafa pequena de água com areia.

1.EQUILIBRIO

Ficar em Pé.



Em pé, perto de uma cadeira ou parede.

Levante uma perna e mantenha o joelho dobrado. Se precisar, coloque as mãos na parede ou cadeira. Fique nessa posição contando devagar até 30. Volte para posição inicial .



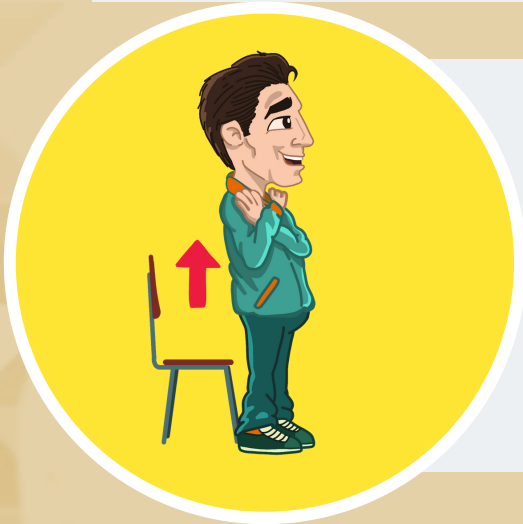
2.FORÇA MUSCULAR

Sentar e levantar da cadeira.

Sente-se em uma cadeira encostada na parede, com os braços cruzados no peito e pés apoiados no chão..

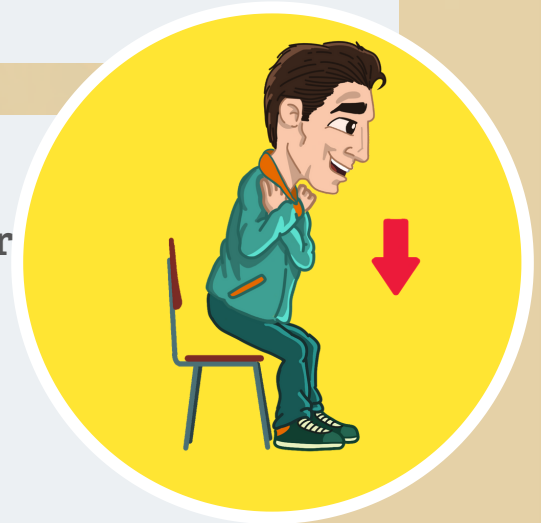


Com a força das suas pernas, levanta-se a cadeira até ficar totalmente em pé.



Em seguida sente-se novamente até apoiar as costas no encosto. Faça entre 10 a 15 repetições. Descanse 1 minuto.

Realize 3 vezes.



3.FORÇA MUSCULAR

Ficar nas pontas dos pés.



Sente-se em uma cadeira encostada na parede, com os braços cruzados no peito e pés apoiados no chão.

Fique nas pontas dos pés com os joelhos esticados.

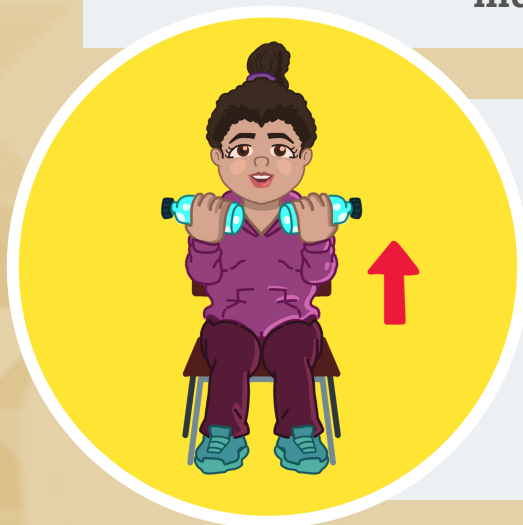
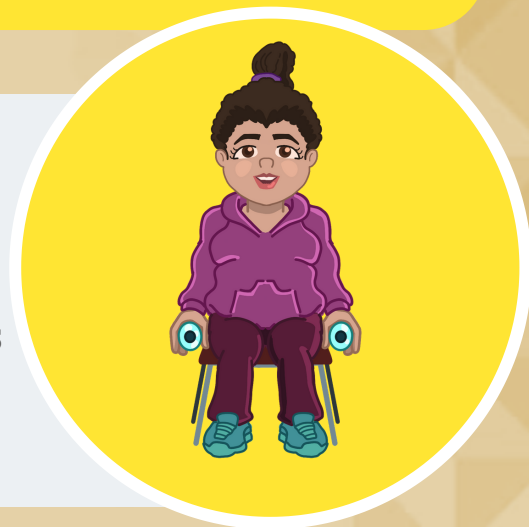


Volte apoiando os calcanhares no chão. Faça entre 10 a 15 repetições. Descanse 1 minuto. Realize 3 vezes.

4.FORÇA MUSCULAR

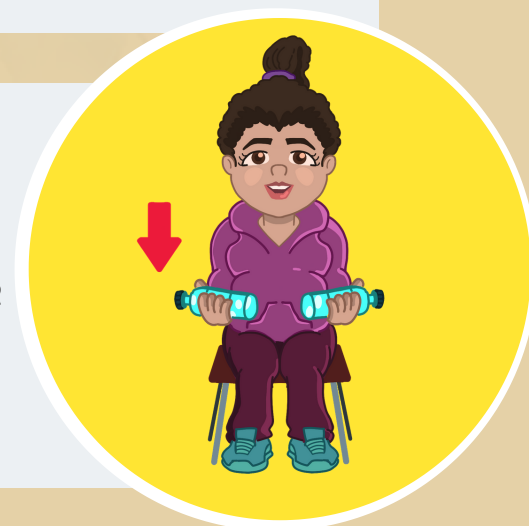
Dobrar o braço.

Sente-se em uma cadeira com as costas apoiadas no encosto, com o braço esticado ao longo do corpo e pés apoiados no chão. Segure o peso de 1kg em cada mão.



Dobre o braço trazendo o peso para cima deixando os cotovelos encostados do lado do corpo.

Desça devagar esticando os braços. Faça entre 10 a 15 repetições. Descanse 1 minuto. Realize 3 vezes.



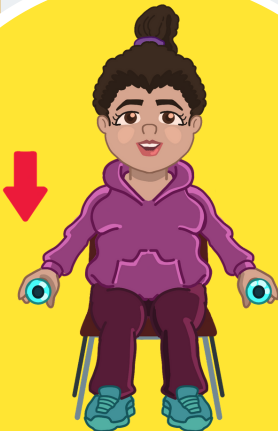
5.FORÇA MUSCULAR

Levantamento lateral dos braços.



Sente-se em uma cadeira, com as costas apoiadas no encosto e com o braço esticado ao longo do corpo. Segure o peso de 1kg em cada mão.

Levante os braços esticados até a altura dos ombros, mantendo as palmas das mão para baixo. Caso você tenha algum problema no ombro (ex:bursite), faça o levantamento bem abaixo da linha do ombro.



Desça devagar. Faça entre 10 a 15 repetições. Descanse 1 minuto.
Realize 3 vezes.

6.FORÇA MUSCULAR

Levantamento de quadril.



Deita-se em colchonete, toalha ou tapete, com a cabeça apoiada em um travesseiro, braços esticados ao longo do corpo e joelhos dobrados com os pés no chão.

Com a barriga (abdômen) e bumbum (glúteo) contraídos, levante o quadril o máximo que puder, mantendo os pés no chão e os braços estendidos ao longo do corpo.

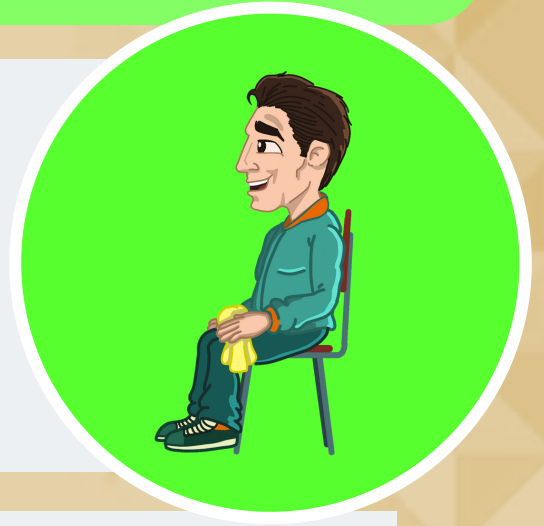


Desça devagar até tocar o quadril no chão. Faça entre 10 a 15 repetições. Descanse 1 minuto. Realize 3 vezes.

7. FLEXIBILIDADE

Região atrás das pernas.

Com a cadeira encostada na parede, sente-se apoiando totalmente as costas no encosto. Segure nas pontas de uma toalha ou faixa.



Dobre umas das pernas levando o joelho em direção ao peito. Coloque o meio da toalha na sola do pé.



Mantenha as costas apoiada e estique a perna para frente com ajuda da toalha. Mantenha a posição contando até 30. Retorne à posição inicial e faça o exercício com outra perna. Realize 3 vezes em cada lado.



8.FLEXIBILIDADE

Alongamento do pescoço.



Sente-se em uma cadeira, com os pés apoiados no chão e com a coluna reta.

Entrelaçar os dedos e apoiar as mãos atrás da cabeça.



Traga levemente o queixo em direção ao peito até sentir alongar (puxar) a parte de trás do pescoço. Não curve a coluna para frente. Mantenha-se nessa posição contando devagar até 30. Realizar 3 vezes.

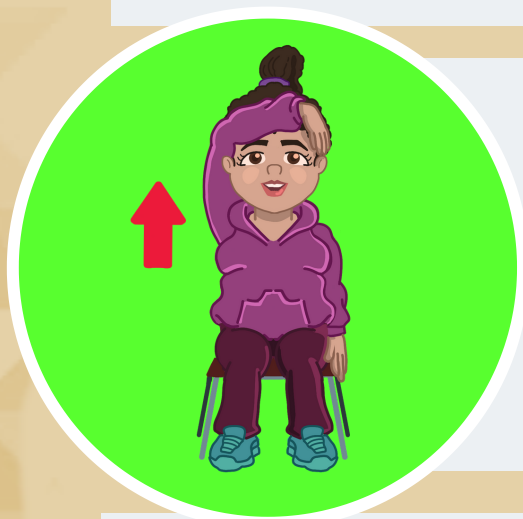
9. FLEXIBILIDADE

Alongamento do pescoço.

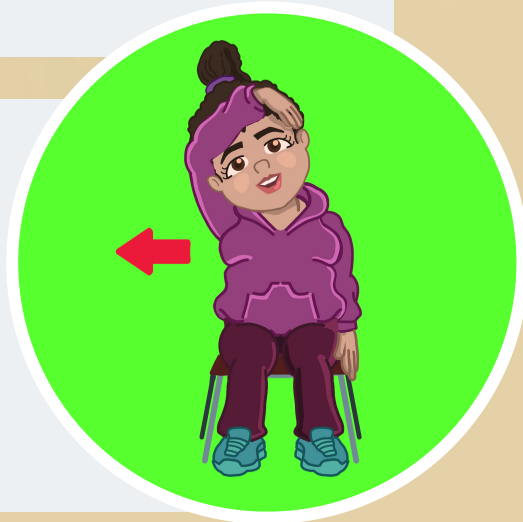
Sente-se em uma cadeira, com os pés apoiados no chão e com a coluna reta.



Leve a mão esquerda por cima da cabeça, próxima à orelha direita.



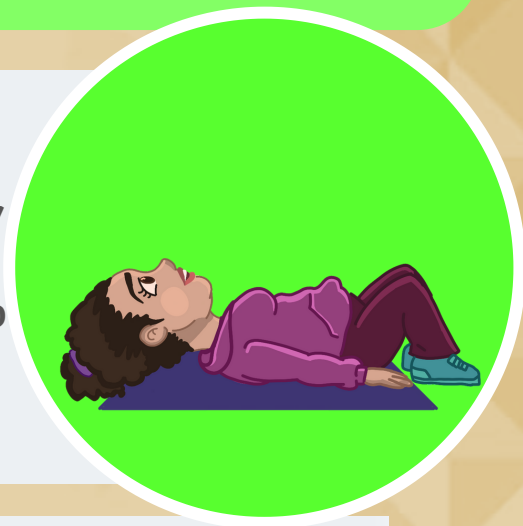
Puxe levemente a cabeça em direção ao ombro esquerdo até sentir alongar o pescoço. Não levante os ombros e não curve a coluna. Mantenham-se nessa posição contando até 30. Retorne devagar e faça 3 vezes em cada lado.



10. FLEXIBILIDADE

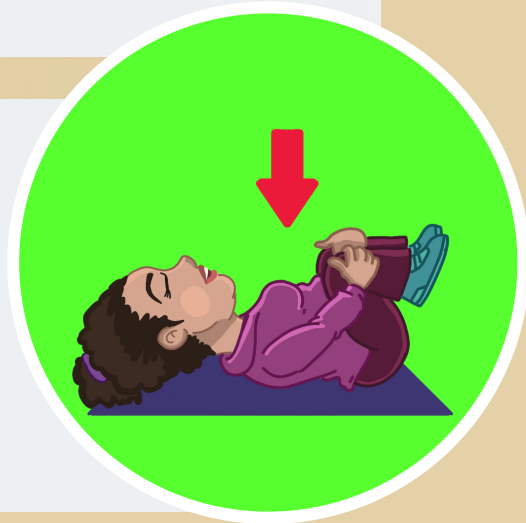
Alongamento da coluna.

Deita-se em colchonete, toalha ou tapete, com a cabeça apoiada em um travesseiro, braços esticados ao longo do corpo e joelhos dobrados com os pés no chão.



Puxe o joelho devagar em direção a barriga.

Segure-os com as mãos e mantenha-se nessa posição contando até 30. Retorne lentamente à posição inicial. Realize 3 vezes.

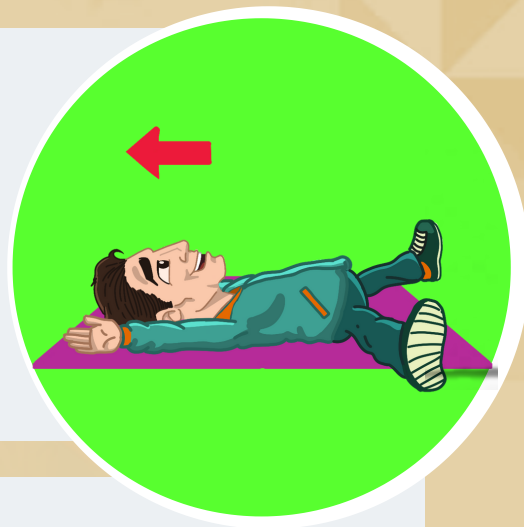


11.FLEXIBILIDADE Espreguiçar.

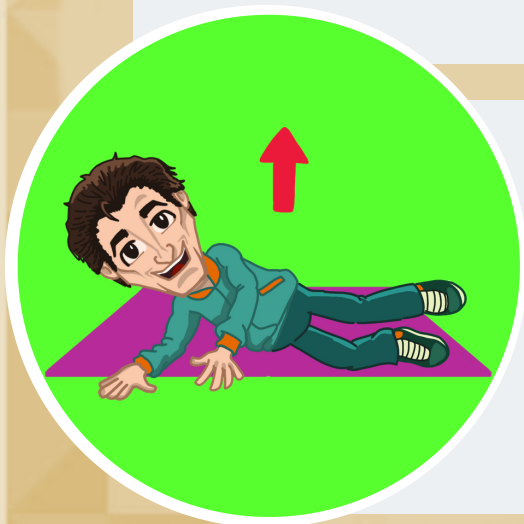


Deita-se em colchonete, toalha ou tapete com os braços e joelho esticados.

Leve os braços para cima e afaste as pernas para espreguiçar. Conte devagar até 30. Realizar 3 vezes.



Após terminar o exercício, vire de lado, apoie as mãos no chão e levante devagar.

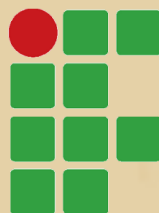




Não fique
aí parado!

Venha se exercitar
com a gente!





**INSTITUTO
FEDERAL**

Santa Catarina

Câmpus
Gaspar