

# GUIA PRÁTICO DE EXERCÍCIOS FÍSICOS DURANTE O ISOLAMENTO SOCIAL NA PANDEMIA DE COVID-19



# GUIA PRÁTICO DE EXERCÍCIOS FÍSICOS DURANTE O ISOLAMENTO SOCIAL NA PANDEMIA DE COVID-19

## Equipe Técnica:

**Hildemberg Agostinho Rocha de Santiago<sup>1</sup>**

**Juliberta Alves de Macêdo<sup>1</sup>**

**Karine Pereira Rodrigues<sup>2</sup>**

**Rafael de Menezes Reis<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>: Professor do Curso de Fisioterapia do Instituto de Saúde e Biotecnologia da Universidade Federal do Amazonas

<sup>2</sup>: Mestre em Ciências pela Escola de Educação Física e Esportes de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo

## Ficha Catalográfica

U11G UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS. INSTITUTO DE SAÚDE E BIOTECNOLOGIA. CURSO DE BACHARELADO EM FISIOTERAPIA

Guia prático de exercícios físicos durante o isolamento social na pandemia de Covid - 19/ Universidade Federal do Amazonas. Instituto de Saúde e Biotecnologia. Curso de Bacharelado em Fisioterapia. - - 2020.

DOCUMENTO ELETRÔNICO (31 P.: IL.; 27 CM)

EQUIPE TÉCNICA: PROFº DR. HILDEMBERG AGOSTINHO ROCHA DE SANTIAGO, PROFª. ESP. JULIBERTA ALVES DE MACÊDO, PROFª MA. KARINE PEREIRA RODRIGUES, PROFº DR. RAFAEL DE MENEZES REIS.

BIBLIOGRAFIA: P.30-31

MATERIAL APRESENTADO AO SUBCOMITÊ DE ENFRENTAMENTO DO COVID -19 NO ISB, 2020. ACESSO REMOTO:

1. EXERCÍCIOS FÍSICOS - MANUAIS. 2. QUALIDADE DE VIDA 3. ISOLAMENTO SOCIAL 4. COVID-19 I. SANTIAGO, HILDEMBERG AGOSTINHO ROCHA DE. II. MACÊDO, JULIBERTA ALVES DE III. RODRIGUES, KARINE PEREIRA IV. REIS, RAFAEL DE MENEZES V. TÍTULO

CDU 796.41(036)

Ficha elaborada por Renato de Sena Mendes (CRB 11/580)  
Bibliotecário - UFAM/ISB



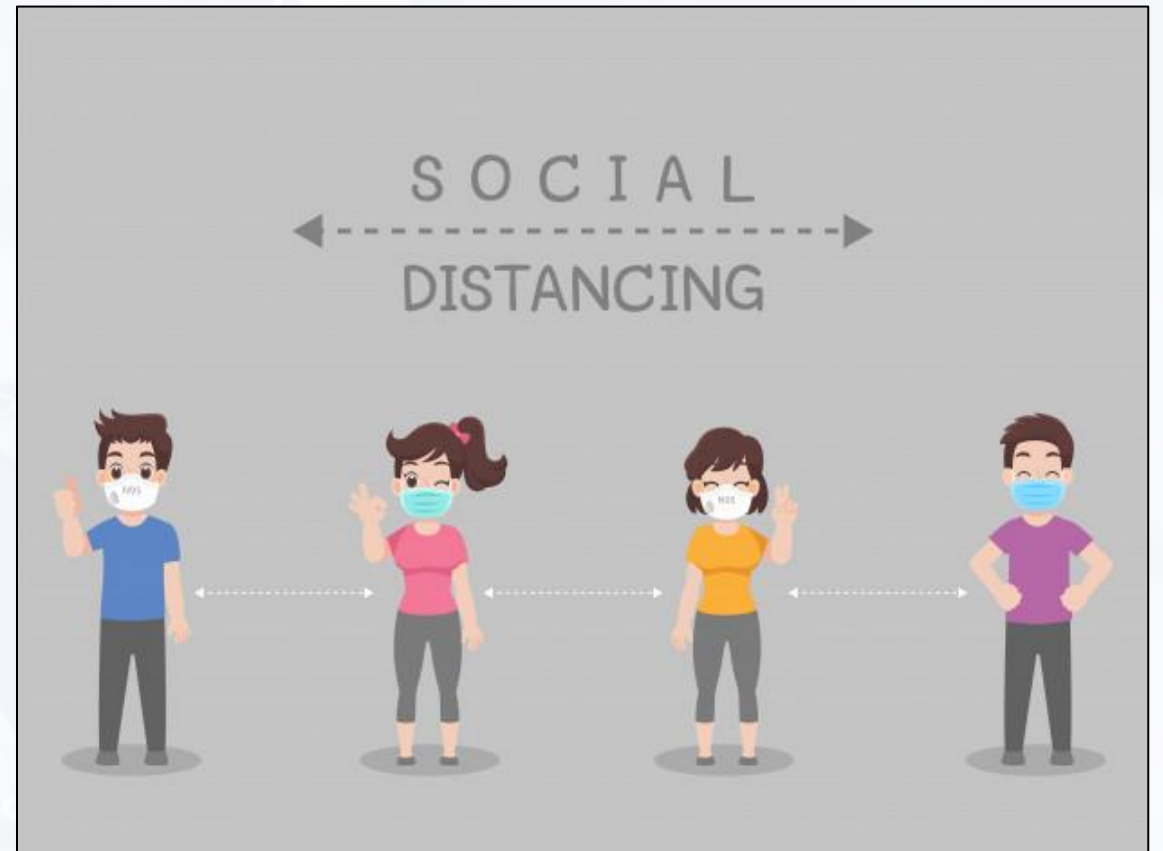
# ISOLAMENTO SOCIAL

---

Devido a adoção das medidas de isolamento social para combater a disseminação do **novo coronavírus**, o termo quarentena tem sido usado de forma comum para se referir ao cenário de fechamento de diversos estabelecimentos e manutenção da população dentro de suas casas.

---

Como consequência do isolamento a população está exposta a longos períodos de baixa atividade física que podem acarretar em: **desconforto muscular, inchaço nas articulações, dor, irritabilidade, stress, ansiedade, aumento do peso corporal, etc.**

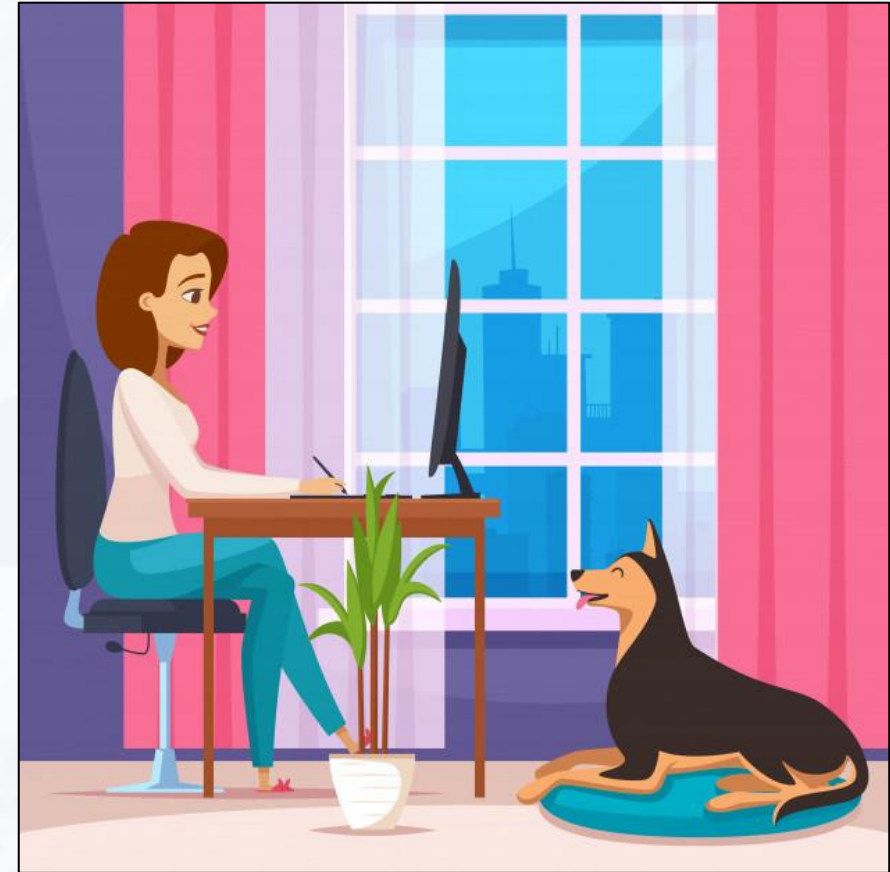


# HOME OFFICE

---

Trabalhar em *home office* pode ter efeitos colaterais desagradáveis, como fortes dores nas costas, pescoço e pernas.

Nem sempre a cadeira de casa é a mais confortável ou a altura da mesa é a mais adequada, e a consequência é uma dor que atrapalha o trabalho e a vida fora dele.



# EXERCÍCIOS DOMICILIARES

---

A necessidade de isolamento social em razão da pandemia do novo coronavírus tem levado as pessoas a investirem em treinamentos em casa.

O tempo livre pode ser usado para se exercitar com movimentos que vão dos mais simples até os mais elaborados, improvisando objetos que são usados em academias e *box* de *crossfit*, como exemplos.

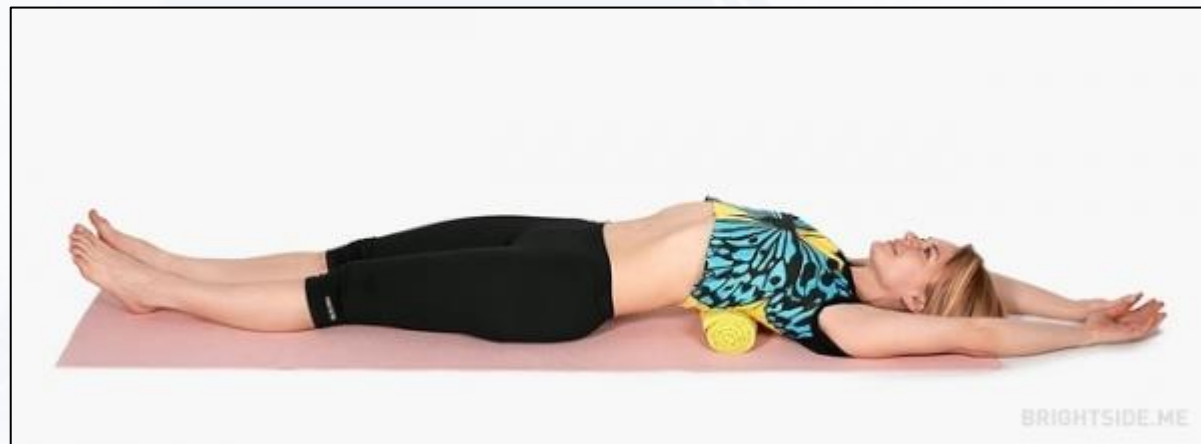




# ADAPTAÇÕES E MATERIAIS

---

Para exercícios de alongamentos você pode improvisar faixas e elásticos usando toalhas de banho ou cozinha.

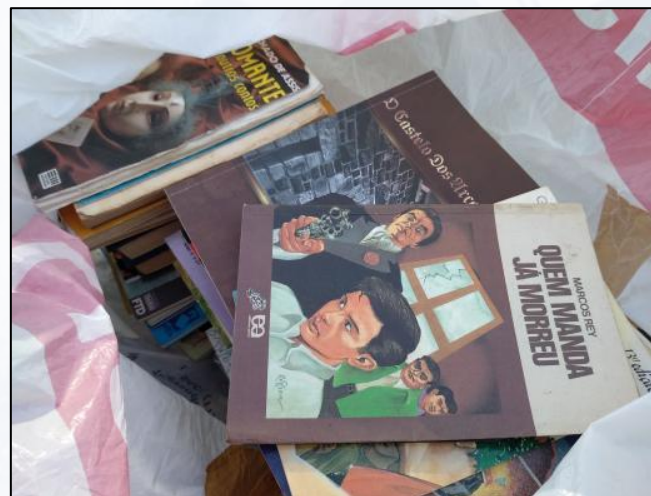


# ADAPTAÇÕES E MATERIAIS

---

Para realizar exercícios com pesos você pode utilizar-se de uma sacola e/ou mochila, colocando roupas ou livros dentro dela. **Lembrar de adaptar o peso à quantidade de repetições que você consegue realizar o exercício.**

Também pode-se utilizar garrafas PET com água. Lembrando que 1 L de água = 1 Kg.





# RECOMENDAÇÕES

---



Utilize roupas confortáveis para a realização dos exercícios



Mantenha-se hidratado



Exercite-se em um nível apropriado ao seu nível de aptidão

**Caso sinta algum mal-estar (enjoo, tontura, etc.) pare o exercício imediatamente!**



# RECOMENDAÇÕES

---

O nível de exercício físico deve ser de acordo com a sua capacidade

## NÍVEL 1

Pessoas que estão sem fazer atividade/exercício físico há 4 meses ou mais (iniciantes)

## NÍVEL 2

Pessoas que já praticam atividade/exercício físico de forma regular em intensidades de treino maiores

**NÃO** fazer os treinos em dias consecutivos, dar descanso entre 24h-48h para realizar o próximo treino.

# NÍVEL 1 – LEVE/MODERADO

## TREINO A

Séries	Repetições	Exercícios
5x	15 reps	Polichinelos
AQUECIMENTO	5 reps	Agachamento
	8 reps	Panturrilha em pé
<b>Descanso 30 seg</b>		
3x	12 reps	Abdominal inferior
	12 reps	Elevação de quadril
	20 s	Abdominal prancha
	12 reps	Extensão lombar no solo
<b>Descanso 1:30min</b>		
3x	20s/perna	Alongamento tornozelo
	20s/perna	Alongamento lombar sentado



# NÍVEL 1 – LEVE/MODERADO

## TREINO B

Séries	Repetições	Exercícios
5x	20 seg	Corrida estacionada
AQUECIMENTO	8 reps	Flexão (completa ou 4 apoios)
	12 reps	Abdominal reto (curto)
<b>Descanso 30 seg</b>		
3x	10 reps	Agachamento unilateral afundo
	10 reps	Tríceps banco (ou francês com alguma carga, ex: saco de arroz)
	10 reps	Abdominal unilateral
	20 seg	Isometria na parede (cadeira)
<b>Descanso 1:30min</b>		
2x	20s	Super-man mão Direita perna Esquerda
	20 s	Super-man mão Esquerda perna Direita

# NÍVEL 1 – LEVE/MODERADO


## TREINO C

Séries	Repetições	Exercícios
3x	30s /perna	Mobilidade quadril em pé (flexão e abdução)
AQUECIMENTO	10 reps	Salto vertical
<b>Descanso 30 seg</b>		
3x	10 reps	Sobe e desce alternado (sofá ou cadeira)
	20 seg	Prancha
	20 seg	Parada de mão (prancha com braços estendidos)
<b>Descanso 1:30min</b>		
1x	20s	Alongamento geral (membros inferiores)
	20 s	Alongamento geral (membros superiores)



# NÍVEL 2 – MODERADO/INTENSO

## TREINO A

Séries	Repetições	Exercícios
3x 	10 reps cada	Agachamento completo + curto
	12 reps	Flexão
	14 reps	Salto vertical
	16 reps	Abdômen reto completo
	18 seg	Prancha
	20 seg	Corrida estacionada (skipping) elevação de joelhos
<b>Descanso 1:30min</b>		

# NÍVEL 2 – MODERADO/INTENSO


## TREINO B

Séries	Repetições	Exercícios
3x 	15 reps	Abdominal canivete unilateral
	15 reps	Abdominal inferior
	10 reps	Tríceps (banco)
	10 reps	Minhoca / Inchworm
	20 seg	Isometria na parede
	30 seg	Polichinelo
<b>Descanso 1:30min</b>		



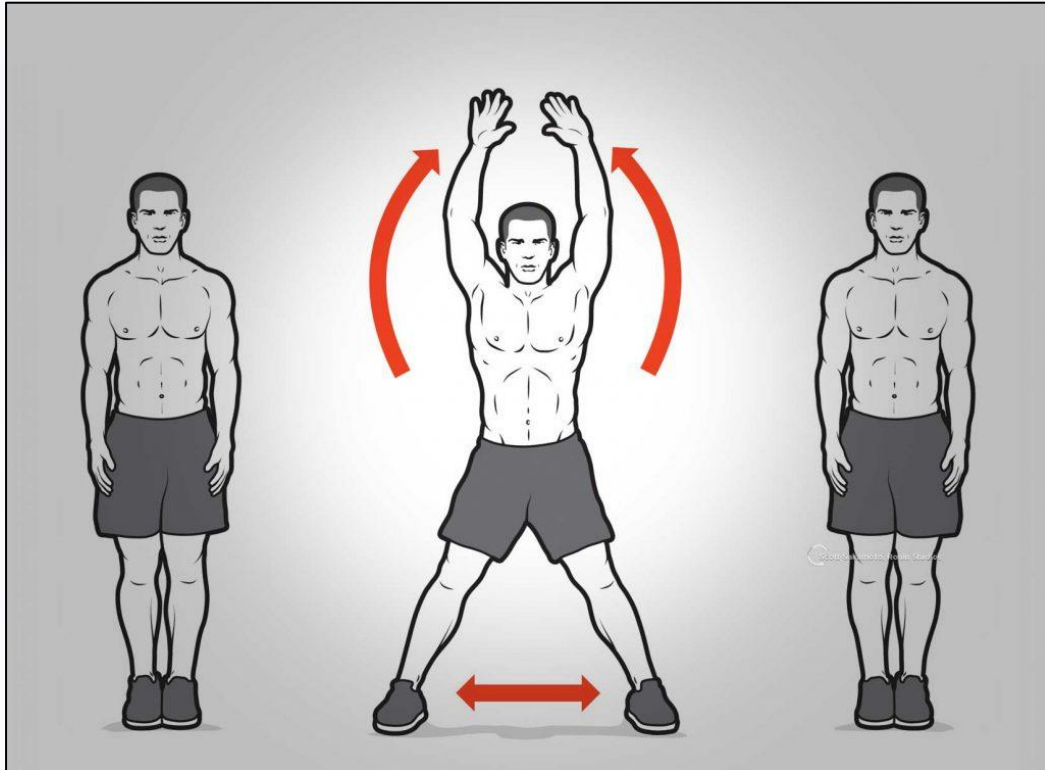
# NÍVEL 2 – MODERADO/INTENSO

## TREINO C

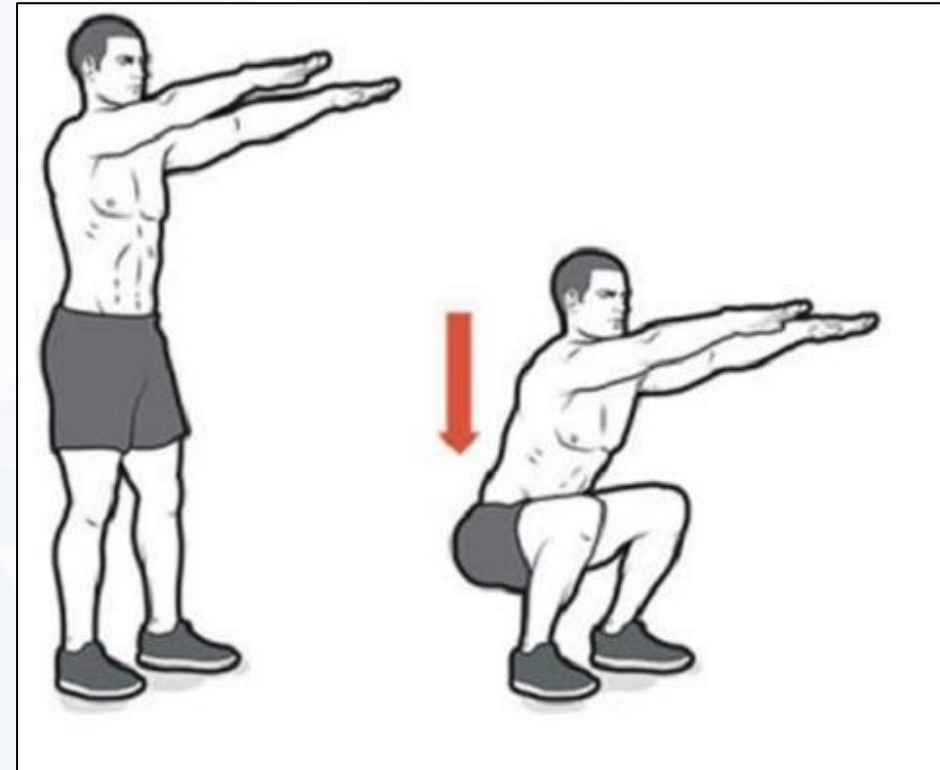
Séries	Repetições	Exercícios
3x 	30 seg/perna	Mobilidade de quadril em pé
	30 seg/perna	Sobe/desce em degrau
	30 seg	Abdominal remador (rápido)
	30 seg	Elevação pélvica solo (contração rápida / excêntrica lenta)
	30 seg	Flexão (rápido)
	30 seg	Salto lateral de velocidade
<b>Descanso 1:30min</b>		

# REALIZAÇÃO DOS EXERCÍCIOS

---



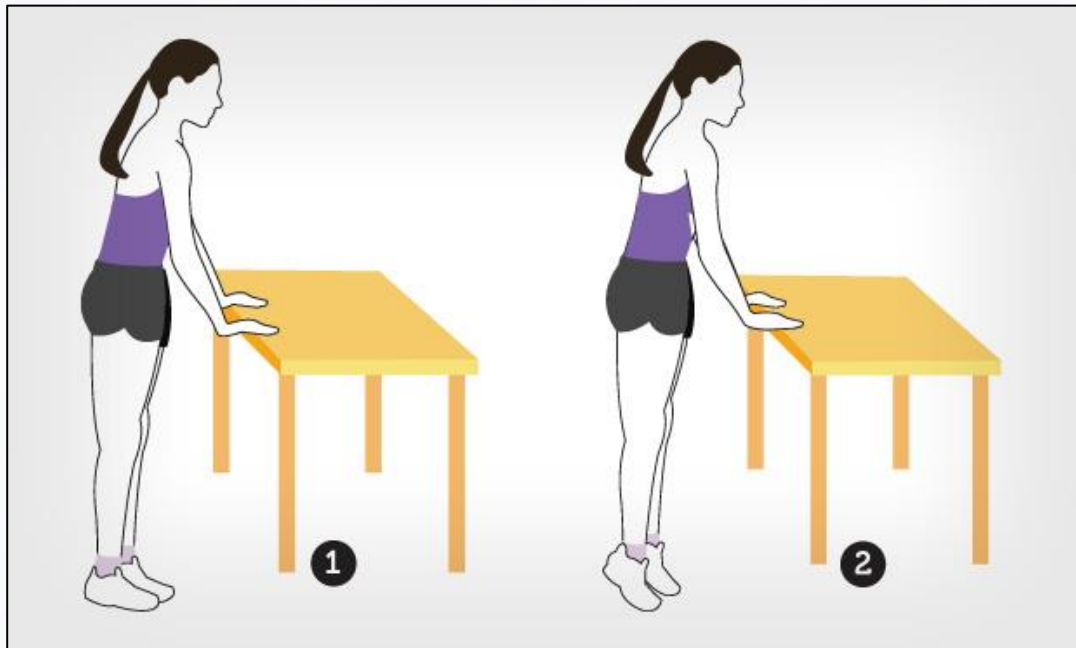
**POLICHINELO**



**AGACHAMENTO**  
(até 90°)

# REALIZAÇÃO DOS EXERCÍCIOS

---



**EXERCÍCIO PARA PANTURRILHA EM PÉ**

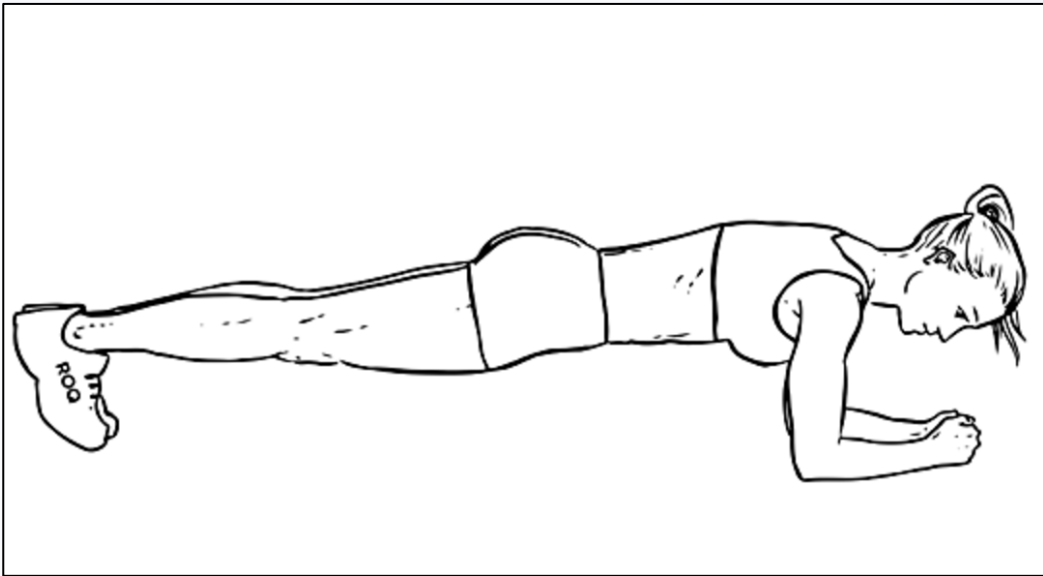


**CORRIDA ESTACIONADA**

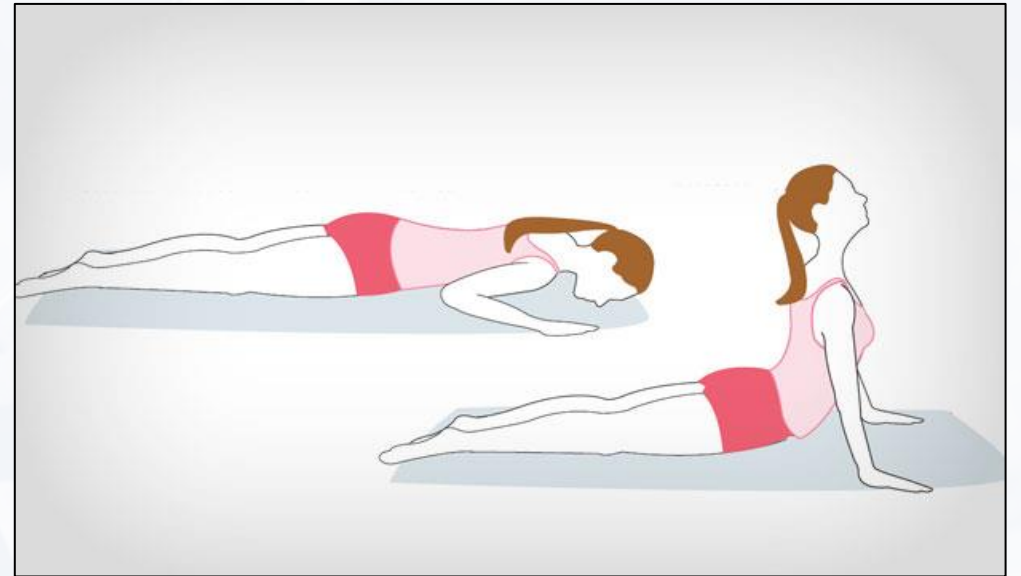


# REALIZAÇÃO DOS EXERCÍCIOS

---



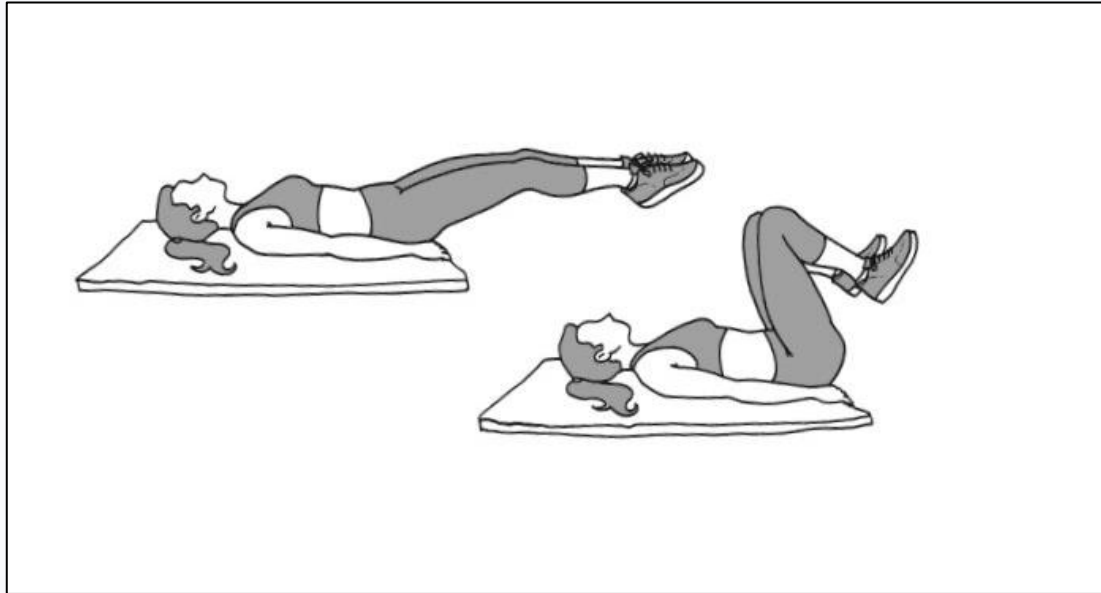
**EXERCÍCIO EM PRANCHA PARA ABDÔMEN**



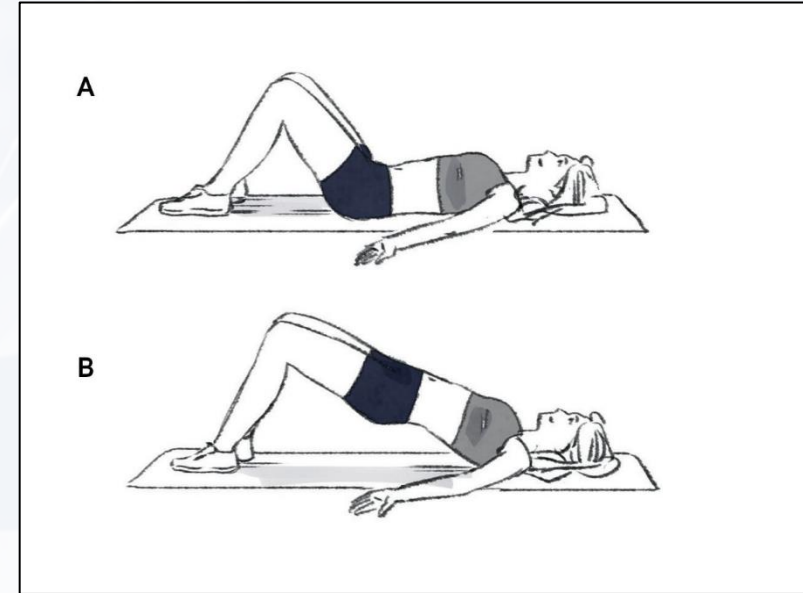
**EXTENSÃO DA LOMBAR NO SOLO**

# REALIZAÇÃO DOS EXERCÍCIOS

---



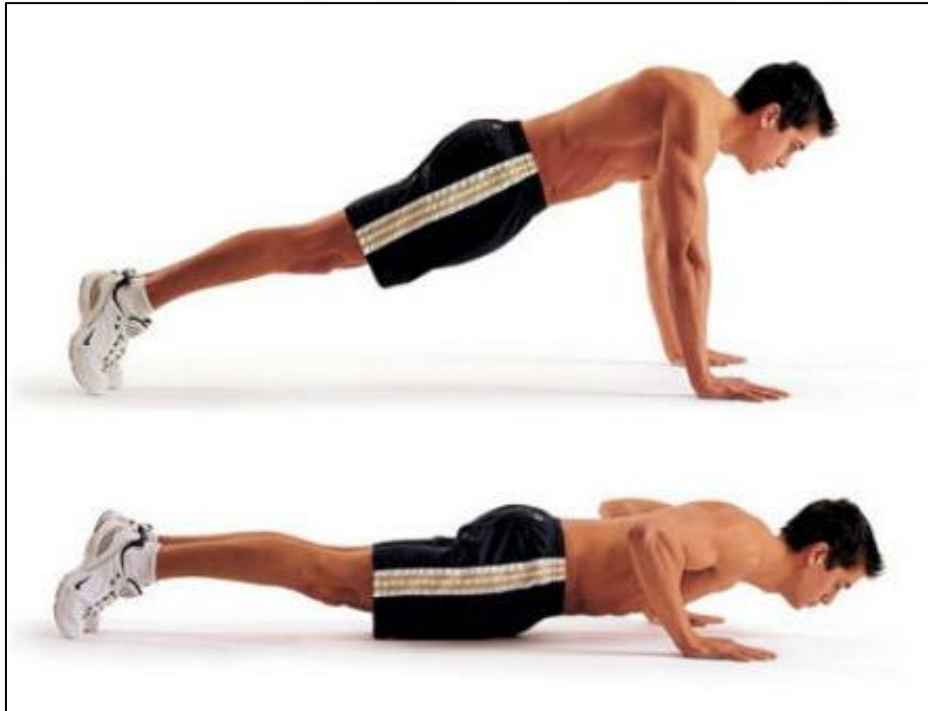
**ABDOMINAL INFERIOR**



**ELEVAÇÃO PÉLVICA DO SOLO**

# REALIZAÇÃO DOS EXERCÍCIOS

---



**FLEXÃO DE BRAÇO COMUM**



**FLEXÃO DE BRAÇO (4 APOIOS)**



# REALIZAÇÃO DOS EXERCÍCIOS

---



**ABDOMINAL RETO (CURTO)**



**AGACHAMENTO UNILATERAL AFUNDO**

# REALIZAÇÃO DOS EXERCÍCIOS

---



**TRÍCEPS (BANCO)**



**TRÍCEPS (FRANCÊS)**

# REALIZAÇÃO DOS EXERCÍCIOS

---



**ABDOMINAL UNILATERAL**



**SUPERMAN**



# REALIZAÇÃO DOS EXERCÍCIOS

---



**ISOMETRIA CONTRA A PAREDE**

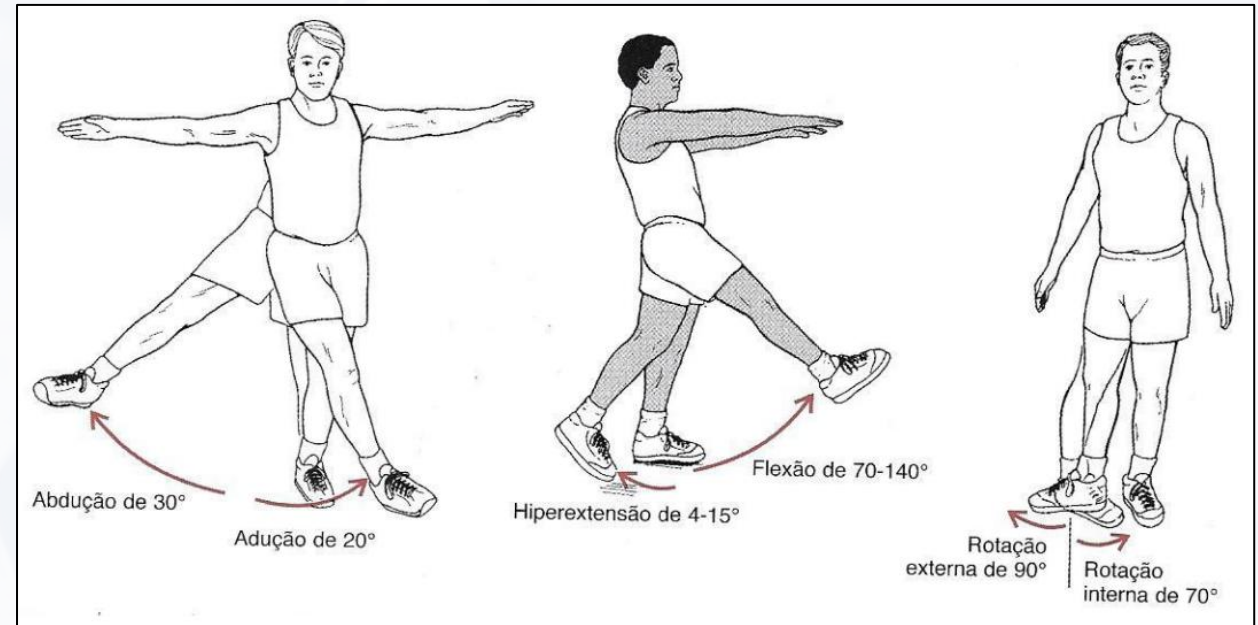


**SALTO VERTICAL**

# REALIZAÇÃO DOS EXERCÍCIOS



**MOBILIDADE DE COLUNA EM PÉ**



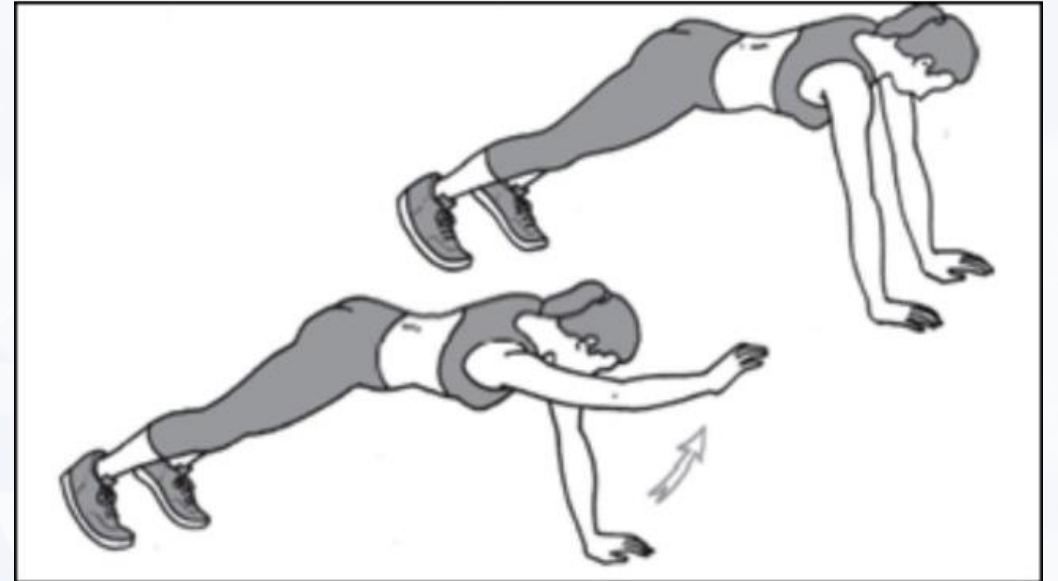
**MOBILIDADE DE QUADRIL EM PÉ**

# REALIZAÇÃO DOS EXERCÍCIOS

---



**SUBIR E DESCER DEGRAU**



**PARADA DE MÃO (PRANCHA COM OS  
BRAÇOS ESTENDIDOS)**



# REALIZAÇÃO DOS EXERCÍCIOS

---



**AGACHAMENTO CURTO**



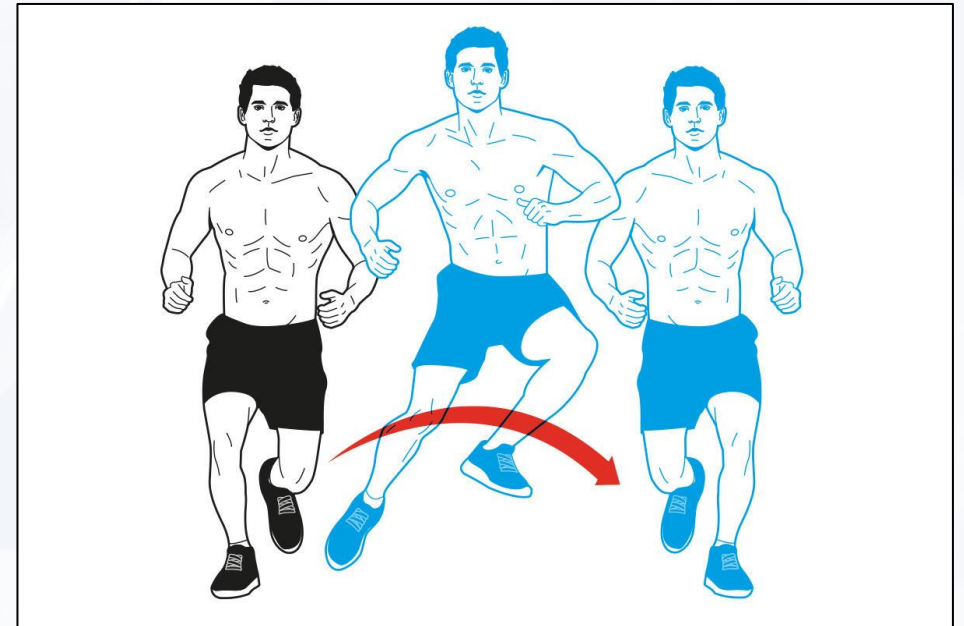
**ABDOMINAL CANIVETE UNILATERAL**

# REALIZAÇÃO DOS EXERCÍCIOS

---



**MINHOÇA**



**SALTO LATERAL**

# REALIZAÇÃO DOS EXERCÍCIOS



## ALONGAMENTOS



# REFERÊNCIAS

---

- BEHRENS, M.; MAU-MOELLER, A.; BRUHN, S. Effect of plyometric training on neural and mechanical properties of the knee extensor muscles. **Int J Sports Med**. 2014 Feb;35(2):101-19.
- BEHRENS, M.; MAU-MOELLER, A.; MUELLER, K.; HEISE, S.; GUBE, M.; BEUSTER, N.; HERLYN, P.K.; FISCHER, D.C.; BRUHN, S. Plyometric training improves voluntary activation and strength during isometric, concentric and eccentric contractions. **J Sci Med Sport**. 2016 Feb;19(2):170-6.
- DOUGLAS, J.; PEARSON, S.; ROSS, A.; MCGUIGAN, M. Chronic Adaptations to Eccentric Training: A Systematic Review. **Sports Med**. 2017 May;47(5):917-941.
- OPPLERT, J.; BABAULT, N. Acute Effects of Dynamic Stretching on Muscle Flexibility and Performance: An Analysis of the Current Literature. **Sports Med**. 2018 Feb;48(2):299-325.
- PAGADUAN, J.; POJSKIC, H. A Meta-Analysis on the Effect of Complex Training on Vertical Jump Performance. **J Hum Kinet**. 2020 Jan 31;71:255-265.
- SHELLOCK, F.G.; PRENTICE, W.E. Warming-up and stretching for improved physical performance and prevention of sports-related injuries. **Sports Med**. 1985 Jul-Aug;2(4):267-78.

# REFERÊNCIAS

---

- STANISZEWSKI, M.; HAMMOUD, N.; ZYBKO, P.; WITEK, K.; TKACZYK, J.; URBANIK, C. Effect of concentric vs eccentric variant of lower limbs plyometric training on biomechanical and biochemical parameters. **Eur J Sport Sci.** 2020 Mar 29:1-20
- TAMURA, Y. Cross-bridge mechanism of residual force enhancement after stretching in a skeletal muscle. **Comput Methods Biomech Biomed Engin.** 2018 Jan;21(1):75-82.
- TAYLOR, D.C.; DALTON, J.D.; SEABER, A.V.; GARRETT, W.E. Viscoelastic properties of muscle-tendon units. The biomechanical effects of stretching. **Am J Sports Med.** 1990 May-Jun;18(3):300-9.
- THIELE, D.; PRIESKE, O.; CHAABENE, H.; GRANACHER, U. Effects of strength training on physical fitness and sport-specific performance in recreational, sub-elite, and elite rowers: A systematic review with meta-analysis. **J Sports Sci.** 2020 Mar 27:1-10.
- WEI, C.; YU, L.; DUNCAN, B.; RENFREE, A. A Plyometric Warm-Up Protocol Improves Running Economy in Recreational Endurance Athletes. **Front Physiol.** 2020 Mar 12;11:197.

As imagens utilizadas no material foram retiradas do site [www.freepik.com](http://www.freepik.com) e estão livres do uso de direitos autorais e royalties.