

## Importância dos Alongamentos

O alongamento é um importante elo entre a vida sedentária e a vida ativa. Mantêm os músculos flexíveis, preparados para o movimento, nos ajudam a realizar a transição diária da inatividade física para a atividade vigorosa, sem tensões indevidas.

### Principais Fundamentos

- Não é preciso forçar os limites nem tentar fazer mais no dia seguinte;
- O ponto-chave é a regularidade com relaxamento;
- Objetivo é a redução da tensão muscular, o que, em decorrência, promove movimentos mais soltos;
- Gaste de 20 a 30 segundos com um alongamento, vá até onde sentir uma *pequena tensão* e relaxe, sustentando o alongamento por mais 30 a 60 segundos;
- Nada de forçar com balanceios!

### Padrão Respiratório

Expire conforme for realizando o movimento e, a seguir, inspire devagar enquanto estiver sustentando o alongamento. Não segure a respiração enquanto estiver alongando!

## Tipos de Alongamentos

- 1** Rotação lateral da cabeça: gire a cabeça levemente com movimentos circulares



- 2** Extensão dos braços: entrelace os dedos e mantenha os braços estendidos



- 3** Extensão de tronco: mantenha os dedos entrelaçados e eleve os braços estendidos sobre a cabeça



- 4** Rotação lateral de tronco: com os pés firmes no chão, apóie as mãos na parede e rode o tronco no mesmo sentido



- 5** Extensão das pernas: sentado com a perna direita dobrada, estique a perna esquerda e segure. Repita com a outra perna



- 6** Extensão da coxa: mantenha a perna direita a frente e a esquerda atrás, segure e repita com a outra perna



- 7** Rotação lateral das pernas: deitado rode o tronco para a esquerda e jogue as pernas no sentido contrário



- 8** Flexão das pernas: deitado mantenha uma perna estendida e leve o joelho em direção ao tronco. Repita com a outra perna. Pode variar o movimento flexionando as duas pernas ao mesmo tempo



## Atividade Física

As evidências tem demonstrado que manter a prática regular de exercícios físicos, melhora a saúde e o bem estar do indivíduo. Os benefícios relacionados são:

- Melhora o trabalho do pulmão e coração;
- Diminui a pressão arterial;
- Diminui o colesterol ruim (LDL) e aumenta o bom (HDL);
- Ajuda a controlar o peso corporal;
- Contribui para os ossos, articulações e músculos saudáveis;
- Diminui os sintomas de ansiedade e depressão;
- Diminui o estresse;
- Melhora as respostas imunológicas;
- Melhora a memória;
- Melhora a qualidade de vida.

## Caminhada

A caminhada é uma atividade física simples e eficaz.

Caminhar a passos rápidos queima mais caloria do que a caminhada a passo normal. Além de poder ser feita em qualquer lugar, pode-se alterar a intensidade aumentando a velocidade, percurso (subidas e descidas) ou a distância percorrida.

## Quanto fazer?

A caminhada pode ser realizada de acordo com o quadro abaixo, no entanto, é importante respeitar o limite de cada um e ir melhorando gradativamente:

SEMANA	DURAÇÃO	FREQÜÊNCIA
Primeira Semana	30 minutos	3 vezes/semana
Segunda Semana	40 minutos	3 vezes/semana
Terceira Semana	45 minutos	4 vezes/semana
Quarta Semana	50 minutos	5 vezes/semana

### E não esqueça:

- Use roupas e tênis adequados;
- Se tem asma, importante avaliar o controle da doença e sua capacidade de tolerar esforços;
- Beba água antes, durante e depois;
- Faça alongamento antes e depois de caminhar;
- Mantenha alimentação saudável.



## ORIENTAÇÕES PARA PRÁTICA DE ALONGAMENTOS E ATIVIDADE FÍSICA



**Fisioterapeuta responsável**  
Erika Félix  
Crefito-SP 107996-F

