



ATIVIDADE FÍSICA EM TEMPOS DE COVID

Mexa-se!!



MANAUS

CONTRA O CORONAVÍRUS

ATIVIDADE FÍSICA

Todos já sabem da importância e do benefício da prática da atividade física nas nossas vidas e agora nesse momento de isolamento social e alta carga de estresse e ansiedade fica ainda mais evidente a necessidade de nos movimentarmos.



Promover Saúde é
garantir vida plena

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA A SAÚDE MENTAL

- Reduz estresse
- Melhora a qualidade do sono
- Equilibra a produção de hormônio
 - Aumenta a disposição
 - Previne diversas doenças
- Alivia sintomas de transtornos mentais





ALONGAMENTOS

aumenta a elasticidade e a flexibilidade dos músculos, reduz o risco de lesão, contribui para a correção da postura e para a circulação sanguínea, diminui a tensão muscular e provoca relaxamento

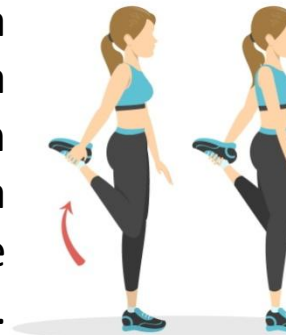
EM PÉ

Alongue passivamente os músculos da parte posterior da coxa, inclinando o tronco e os braços para frente e para baixo. Você pode segurar a parte inferior das pernas na parte mais baixa possível. Isto facilitará manter as costas retas. Fique na posição **por 30 segundos**.



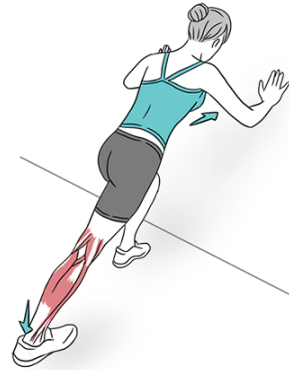
Promover Saúde é
garantir vida plena

Em pé sobre uma das pernas, apoie a mão em uma parede. Flexione a outra perna para trás e segure o tornozelo com a mão. Pressione a parte inferior da perna para baixo, contra a resistência que a mão exerce, **durante 20 a 30 segundos**. Repita com a outra perna.



EM PÉ

Em pé, de frente para uma parede, mantenha uma das pernas semi-flexionada, enquanto a outra fica atrás, reta. Flexione o tronco para frente, apoiando-o com os braços sobre a parede **por 20 segundos**. Depois, alterne a posição dos membros inferiores.



Promover Saúde é
garantir vida plena

Fique em pé de frente para um apoio na altura do quadril (pode ser uma cadeira). Eleve uma das pernas e posicione-a sobre esse apoio. Incline suavemente o tronco para frente. Fique na posição **por 20 segundos** e, depois, repita o processo com a outra perna.



PREFEITURA DE
MANAUS

EM PÉ

Em pé, eleve os braços acima da cabeça, entrelaçando as mãos e direcionando as mesmas para cima, incline para a direita e repita para a esquerda. Fique em cada posição **por 30 segundos**.



Promover Saúde é
garantir vida plena

DEITADO

Deitado de bruços dobre os cotovelos e apoie as mãos no chão. Inspire e eleve o tronco, flexionando a lombar. Deixe as pernas esticadas. Fique na posição **por 20 segundos**.



DEITADO

Deitado de costas, joelhos flexionados e pés no chão. Levante o quadril lentamente até apoiar o corpo nos ombros. Inspire e segure a posição **por 20 segundos**. Volte ao início devagar.



Promover Saúde é
garantir vida plena



PREFEITURA DE
MANAUS

SENTADO

Sentado com a coluna ereta, as pernas estendidas, braços elevados em direção ao teto, leve as mãos em direção aos pés, prolongue as costas para frente, permaneça nesta posição **por aproximadamente 20 segundos.**



Continue sentada, coluna reta, pernas abertas e esticadas, calcanhares no solo. Abra os braços, expirando, gire o tronco para a direita até a mão esquerda alcançar o pé direito. Segure a posição **por 20 segundos** e volte ao início e repita com o outro lado.



Promover Saúde é
garantir vida plena



PREFEITURA DE
MANAUS

SENTADO

Sentado dobre o joelho direito e cruze-o sobre a coxa esquerda. A perna esquerda permanece esticada encostada no chão, com a ponta do pé, apontada para cima. Coloque o cotovelo esquerdo em cima do joelho direito. A mão direita apoia no chão com o braço esticado atrás do corpo, com o olhar sobre o ombro direito, respire profundamente e permaneça assim **por 20 segundos**. Volte à posição inicial e faça do outro lado.



Promover Saúde é
garantir vida plena



ORIENTAÇÕES

- Deve ser feito uma vez de cada exercício, de 20 a 30 segundos (conforme a posição)
- É importante respirar durante o exercício, inspirando pelo nariz e expirando pela boca
 - Não deve sentir dor, respeite seu limite
- A prática deve ser constante, se possível, diariamente
- Observe sempre sua postura, faça de forma correta, com calma e relaxado



Promover Saúde é
garantir vida plena



BOA PRÁTICA!

Preparamos esse material com muito carinho e esperamos que seja útil na travessia desse momento turbulento.

Gerência de Promoção da Saúde e Escola de Saúde Pública de Manaus

Colaboradores:

Ângelo Bento Silva – Profissional de Ed Física ESAP/SEMSA

Gabriela dos Santos – Fisioterapeuta SEMSA



Promover Saúde é
garantir vida plena



PREFEITURA DE
MANAUS



MANAUS

CONTRA O

CORONAVÍRUS

[COVID19.MANAUS.AM.GOV.BR](https://www.covid19.manaus.am.gov.br)