



*Como se*

**EXERCITAR DENTRO DE CASA**

*durante a quarentena*



UMA ROTINA DE  
*exercícios é essencial*  
PARA SE MANTER FORTE,  
*disposto e saudável.*



O período que passamos dentro de casa é muito importante para evitar a transmissão do novo coronavírus, causador da covid-19. Porém, isso não significa que devemos ficar parados. Uma rotina de exercícios é essencial para se manter forte, disposto e saudável. Caminhar dentro de casa pode ser uma opção, mas também é possível fazer diversos outros tipos de exercícios, tais como os que você verá a seguir<sup>1</sup>.

### **Lembre-se:**

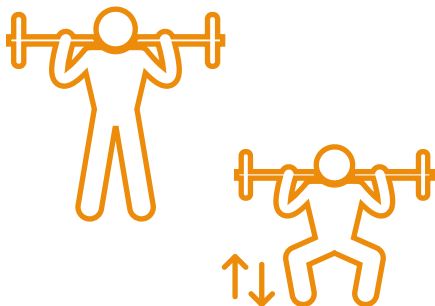
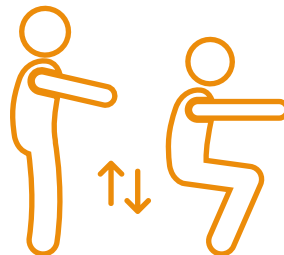
faça os exercícios a seguir de oito a dez vezes e repita o processo novamente, com intervalo de um minuto entre as duas séries.<sup>2</sup> Faça isso de duas a três vezes por semana e não se esqueça de higienizar os equipamentos utilizados com álcool 70%.

<sup>1</sup> MCARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V.L. **Fisiologia do exercício**: energia, nutrição e desempenho humano. 6. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.

<sup>2</sup> PRESTES, J.; FOSCHINI, D.; MARCHETTI, P.; CHARRO, M.; TIBANA, R.; MARTINS, R.; ZEMAN-TAUSKAS, R. **Prescrição e periodização do treinamento de força em academias**. 2. ed. São Paulo: Manole, 2016.

## 1 Agachamento

Observação: se você possuir alguma limitação no joelho, evite agachar muito. Além disso, lembre-se de se apoiar para não perder o equilíbrio.



## 2 “Bom dia”

Observação: durante este exercício, mantenha os joelhos um pouco flexionados.



3

### Elevação lateral

Observação: lembre-se de não ultrapassar a linha dos ombros.

4

### Panturrilha no degrau

Observação: lembre-se de se apoiar para não se desequilibrar.



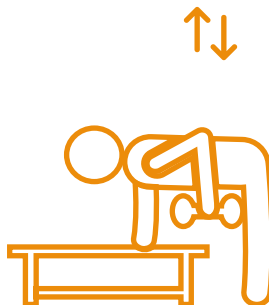
5

### Flexão de braços na parede

6

## Remada na cadeira

Observação: procure manter a coluna reta e parada durante o exercício.



7

## Abdominal

Observação: pratique o exercício em um colchonete, e não se esqueça de puxar o ar na descida e soltar na subida.



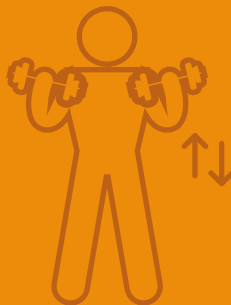
## 8 **Tríceps na cadeira**

Observação: cuidado com a posição das mãos e não pratique o exercício caso tenha alguma limitação no ombro.



## 9 **Rosca direta**

Observação: lembre-se de manter os joelhos um pouco flexionados e a coluna reta durante o exercício.



PARA MAIS TEMAS  
COMO ESTE, ACESSE

<https://doi.org/10.19141/covid19-7>







## Organização

Pró-Reitoria de Pesquisa e Desenvolvimento Institucional

### Comitê Científico – Contingência COVID-19

Dr. Allan Novaes, Dr. Fabio Alfieri, Dra. Maristela Martins,  
Dra. Gildene Lopes, Dr. Rodrigo Follis, Dra. Lanny Soares e Dra. Naomi Vidal Ferreira

## Produção

Mestrado em Promoção da Saúde

## Autores

**Natália C. O. Vargas e Silva**

Doutora em Ciências Médicas pela Universidade de São Paulo (USP) e professora do Mestrado em Promoção da Saúde do Centro Universitário Adventista de São Paulo (Unasp).

**Cristiano Vitorino**

Graduado em Educação Física e mestrando em Promoção da Saúde pelo Centro Universitário Adventista de São Paulo (Unasp).

**Fabio Marcon Alfieri**

Doutor em Ciências Médicas pela Universidade de São Paulo (USP) e professor do Mestrado em Promoção da Saúde do Centro Universitário Adventista de São Paulo (Unasp).

**Maurício Lamano Ferreira**

Doutor em Ciências pela Universidade de São Paulo (USP) e professor do Mestrado em Promoção da Saúde do Centro Universitário Adventista de São Paulo (Unasp).

## Pareceristas *ad hoc*:

**Dra. Andreza Portella Ribeiro**

Universidade Nove de Julho (Uninove)

**Me. Nyvian Alexandre Kutz**

Centro Universitário Adventista de São Paulo (Unasp)



Imprensa Universitária Adventista

### Editor-chefe

Rodrigo Follis

### Gerente de projetos

Bruno Sales Ferreira

### Editor associado

Alysson Huf

### Preparação

Rui do Amaral

### Designer gráfico

Ana Paula Pirani

### Ícones

<https://thenounproject.com/>