

# Guia de Orientação para a prática de exercícios físicos em casa



UFRPE

Departamento de Educação Física  
2020



## Reitor

Dr. Marcelo Brito Carneiro Leão

## Vice-Reitor

Dr. Gabriel Rivas de Melo

## Organizadores

Dr. Breno Quintella Farah

Dr. Fabiano de Souza Fonseca

## Autores

Dra. Ana Luiza Barbosa Vieira

Dr. André Luiz Torres Pirauá

Dr. Breno Quintella Farah

Dr. Fabiano de Souza Fonseca

Dr. Glauber Caetano Ferreira Lopes

Dr. Rafael Miranda Tassitano

## Colaboradores

Dra. Maria Cecília Marinho Tenório

Msdo. Drumond Gilo da Silva

Msdo. Fernando Damasceno de Albuquerque Ângelo

Msdo. Marcelo de Santana Oliveira

Msdo. Paulo Henrique de Melo

## Projeto gráfico e Diagramação

Dr. Fabiano de Souza Fonseca

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
Sistema Integrado de Bibliotecas da UFRPE  
Biblioteca Central, Recife-PE, Brasil

G943      Guia de orientação para a prática de exercícios físicos em casa /  
Breno Quintella Farah, Fabiano de Souza Fonseca (org.); Ana  
Lucia Barbosa Vieira ... [et al.]. – Recife: EDUFRPE, 2020.  
56 p. : il.

1.      Exercícios físicos – Manuais, guias, etc. 2. Circuito de  
treinamento 3. Exercícios de alongamento 4. Educação física  
I. Farah, Breno Quintella, org. II. Fonseca, Fabiano de Souza, org.  
III. Vieira, Ana Lucia Barbosa

CDD 613.7

ISBN: 978-65-00-05438-5

# SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>Apresentação</b>	<b>04</b>
<b>2</b>	<b>Exercício Físico durante o isolamento</b> Importância e recomendações	<b>05</b>
<b>3</b>	<b>Parte I</b> Manual de utilização do guia de orientação	<b>07</b>
<b>4</b>	<b>Parte II</b> Exercícios para serem realizados em casa	<b>13</b>
<b>5</b>	<b>Parte III</b> Orientações para programação dos exercícios	<b>44</b>
<b>6</b>	<b>Parte IV</b> Sugestões de programas de exercícios	<b>48</b>
<b>7</b>	<b>Referências</b>	<b>54</b>

# 1 Apresentação

Estamos vivendo, enquanto sociedade, um desafio sem precedentes. Devido à velocidade de disseminação no mundo, a Organização Mundial de Saúde (OMS) declarou o COVID-19 como pandemia. O isolamento social tem sido adotado como uma estratégia para reduzir a velocidade de transmissão do vírus SARS-CoV-2, com objetivo preservar a saúde e a vida das pessoas. Seguindo as recomendações das autoridades sanitárias, a UFRPE suspendeu as atividades acadêmicas. Desde então, tem ocorrido diversas modificações na nossa rotina e no modo que nos relacionamos socialmente. Essas rápidas mudanças têm impactado diretamente às dimensões social, emocional, mental e física.

É nesse contexto particular de vida que o presente guia de orientação de exercícios físicos e recomendações de atividades foi elaborado por docentes do Departamento de Educação Física que ministram aulas da disciplina de Educação Física A, bem como discentes integrantes do Grupo de Pesquisa em Educação Física e Ciências do Esporte para auxiliar a comunidade acadêmica. Durante esta pandemia, temos observado no dia a dia uma redução significativa da prática da atividade física, mesmo aquelas com intensidade leve. Por outro lado, temos observado um aumento do tempo em atividades sedentárias.

Ainda que remotamente, podemos nos conectar com amigos, colegas da universidade e familiares para formar uma rede de apoio na promoção de boas práticas baseadas em evidência. Todas as informações aqui apresentadas são baseadas em literatura científica e nas recomendações pela OMS, que podem ser utilizadas não somente durante a pandemia, mas para toda vida. Os exercícios físicos propostos foram planejados considerando o contexto em que estamos passando e com o mínimo de recursos.

Iniciamos esse Guia apresentando a importância do exercício físico também durante o período de pandemia. Em seguida apresentamos a parte I que trata de como utilizar o Guia, a parte II aborda os exercícios que podem ser realizados em casa, a parte III descreve as orientações para os programas de exercícios e a parte IV apresenta sugestões de programas de exercícios físicos com a sistematização ao longo das semanas.

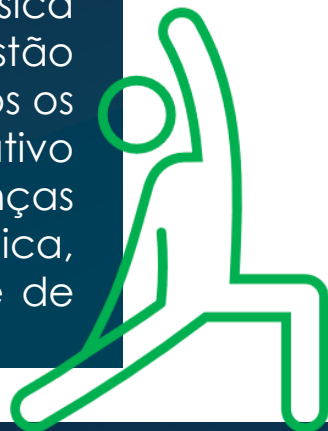


# 2

## Exercício Físico durante o isolamento

### Importância e Recomendações

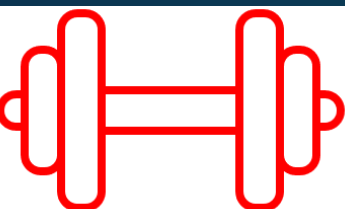
Os benefícios da prática regular de atividade física na saúde física, emocional e mental das pessoas estão bem documentados na literatura científica para todos os ciclos de vida. A adoção de um estilo de vida ativo reduz o risco de mortalidade, de doenças cardiovasculares, diabetes, síndrome metabólica, câncer, osteoporose, bem como auxilia no controle de peso.



Outros benefícios, tais como bem-estar emocional, mental e social em geral, também estão documentados. Já o tempo excessivo e prolongado em atividades sedentárias (ex. tempo sentado, usando computador, tablete/celular e/ou assistindo televisão) está associado a desfechos negativos de saúde, tais como obesidade, baixa autoestima, diabetes, doenças cardiovasculares, dores articulares.



Os exercícios físicos são atividades físicas planejadas, estruturadas e repetitivas, que tem por objetivo a melhoria e a manutenção de um ou mais componentes da aptidão física e saúde em geral. São exemplos os exercícios de alongamento, resistência, força de membros inferiores, superiores, de estabilidade e core.



# 2 Exercício Físico durante o isolamento

## Importância e Recomendações

A OMS e o Colégio Americano de Medicina no Esporte (American College of Sports Medicine) vêm recomendando que pessoas se mantenham realizando atividades físicas e reduzam o tempo em atividade sedentária durante a pandemia da COVID-19. A Sociedade Brasileira de Atividade Física e Saúde também tem endossado as recomendações da OMS.



### RECOMENDAÇÃO 1

Acumular pelo menos 150 min de atividade física moderada/semana. Atividades físicas moderadas são aquelas que fazem você suar, acelerar o coração e que permite respirar de forma ofegante e que permita a realização por pelo menos 10 min.



### RECOMENDAÇÃO 2

As atividades com intensidade moderada podem ser realizadas em blocos de 10 min durante o dia.



### RECOMENDAÇÃO 3

Realizar o fortalecimento muscular envolvendo os principais grupos musculares em dois ou mais dias na semana.



### RECOMENDAÇÃO 4

Reduzir o tempo sentado e, se possível, substituir tais atividades por outras de intensidade leve. Não permanecer mais que 1 h ininterrupta sentado. Levantar e ir beber água, ou levantar e fazer alongamentos, ou movimentar o corpo podem ser boas estratégias.



### RECOMENDAÇÃO 5

Adultos (>18 anos) que não podem realizar as quantidades recomendadas devido a condições de saúde devem ser tão mais ativas quanto suas capacidades e condições permitam.

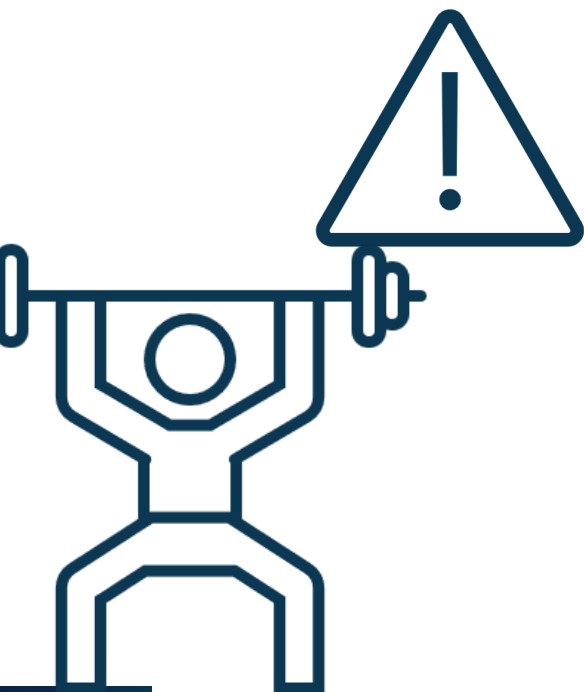


### RECOMENDAÇÃO 6

Pessoas com doenças cardiometabólicas, como cardíacas, acidente vascular cerebral (AVC), hipertensão, diabetes e câncer devem evitar exercícios mais intensos.

# Informações importantes para uso deste Guia

Este Guia foi cuidadosamente proposto para orientar de uma forma geral a prática de exercícios. Mas isso não substitui o Profissional de Educação Física.



A supervisão direta de um profissional de Educação Física é a forma mais segura e eficaz de obter os benefícios do exercício físico.



O Guia de Orientação foi pensado para ser um instrumento norteador para a prática sistematizada de exercícios em casa de forma autônoma e com uso mínimo de equipamentos acessórios. Portanto, orientamos que todas as etapas descritas na Figura 1 sejam seguidas.

## PROCEDIMENTOS PARA INÍCIO DO PROGRAMA DE EXERCÍCIOS

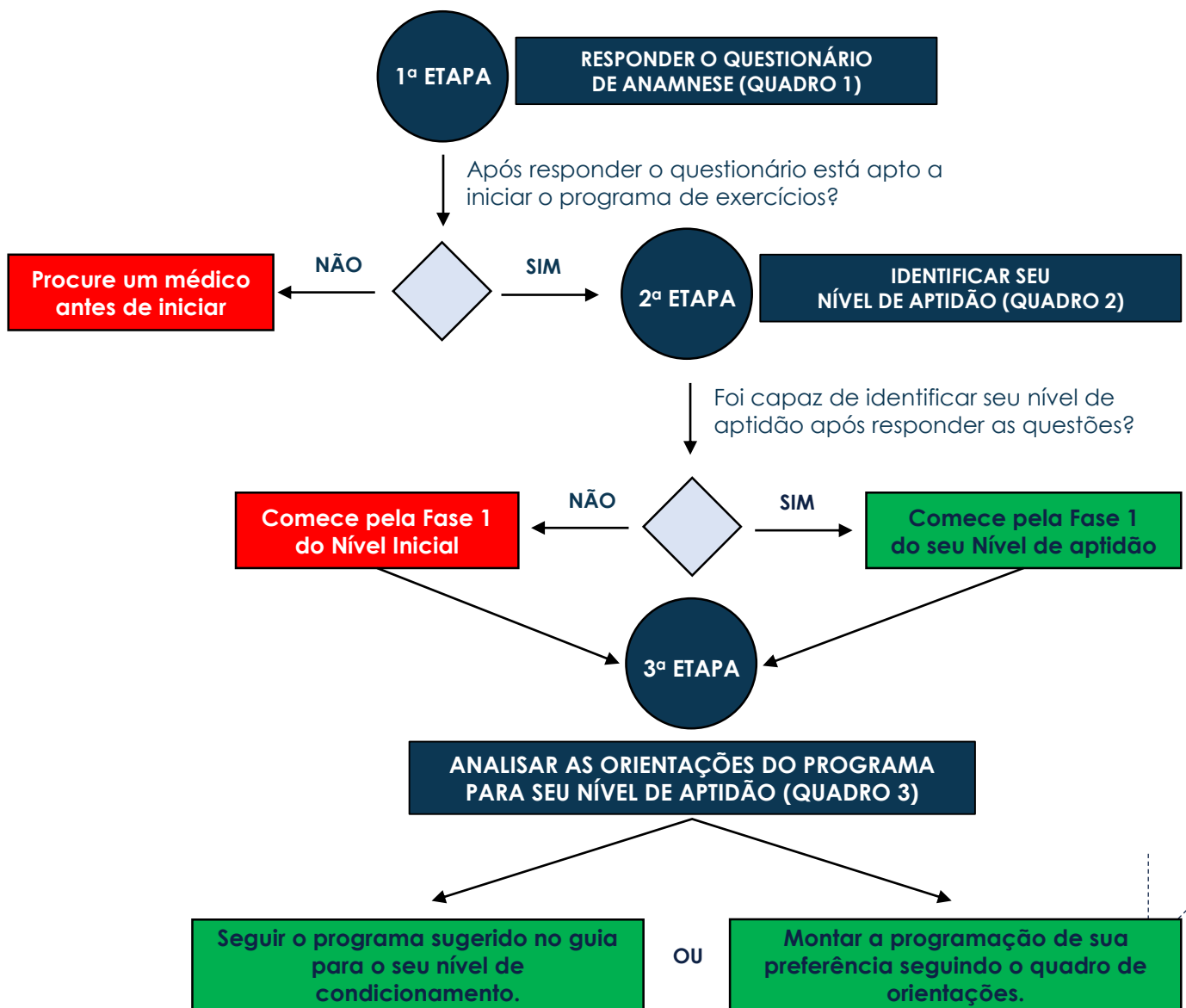


Figura 1 – Fluxograma das etapas para início do programa de exercícios.



O primeiro passo antes de iniciar o programa de exercícios é responder as perguntas do Questionário de Anamnese disponibilizado no Quadro 1.

# 1ª etapa

Perguntas	Sim	Não
Alguma vez seu médico disse que você possui algum problema de coração e recomendou que você só praticasse atividade física sob prescrição médica?		
Você sente dor no peito causada pela prática de atividade física?		
Você sentiu dor no peito no último mês?		
Você tende a perder a consciência ou cair como resultado do treinamento?		
Você tem algum problema ósseo ou muscular que poderia ser agravado com a prática de atividades físicas?		
Seu médico já recomendou o uso de medicamentos para controle de sua pressão arterial ou condição cardiovascular?		
Você tem consciência, através de sua própria experiência e/ou de aconselhamento médico, de alguma outra razão física que impeça a realização de atividade física?		

**Quadro 1 – Questionário de Anamnese.**



“Se por acaso você responder “SIM” para alguma das perguntas, será necessária a liberação médica antes de iniciar o programa de exercícios.”

O segundo passo antes de iniciar o programa de exercícios consiste em identificar seu nível atual de aptidão física usando as informações do Quadro 2.

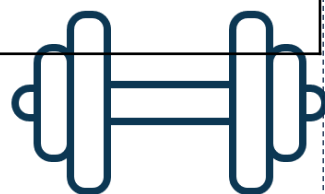
## 2ª etapa

Este Guia de Orientação foi estruturado para atender indivíduos com diferentes níveis de condicionamento e experiência com a prática de exercícios. Foram estabelecidos três níveis de aptidão de forma hierárquica, a saber: inicial, intermediário, avançado. A programação foi cuidadosamente pensada para adequar a quantidade, complexidade e carga dos exercícios ao nível de aptidão do praticante. Portanto, a identificação do seu nível de aptidão tem função preponderante para realizar um programa de exercícios adequado à sua condição física atual.



INICIAL	INTERMEDIÁRIO	AVANÇADO
Nunca fiz exercícios físicos.	Fazia exercícios com regularidade (3x ou mais por semana) na academia de ginástica ou similares entre 3 e 9 meses sem interrupção antes da pandemia.	Fazia exercícios com regularidade (3x ou mais por semana) na academia de ginástica ou similares a mais de 9 meses sem interrupção antes da Pandemia.
Fazia exercícios físicos sem ajuda de um profissional, como caminhada, dança, abdominais, praticava esportes.	Tinha conhecimento sobre os exercícios, mas precisava de orientação de um profissional de educação física na academia ou similar.	Tinha conhecimento e fazia sem ajuda de profissional os exercícios físicos na academia ou similar.
Fazia exercícios com ou sem regularidade na academia de ginástica ou similar a menos 3 meses antes da pandemia.		
Não tenho muito conhecimento de como fazer exercícios físicos sozinho(a).		

**Quadro 2 – Caracterização dos níveis de aptidão física.**



O terceiro passo é selecionar um programa adequado ao seu nível de aptidão. Você pode realizar um programa proposto nesse guia (capítulo 6 – parte IV) ou montar seu próprio programa seguindo as orientações no quadro 3.

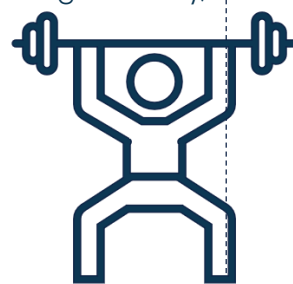
## 3ª etapa

É recomendável que os praticantes classificados nos níveis inicial e intermediário sigam os programas previamente estruturados e propostos no capítulo 6 - Parte IV desse Guia. Já praticantes em nível avançado que queiram elaborar os seus programas, podem seguir as orientações descritas no Quadro 3.

Nível	Fase	Frequência	Duração	Complexidade dos exercícios	Composição cor/nº de exercícios	Série	Repetições
Inicial	1	2 x semana	4 a 6 semanas	Baixa	Amarelo (3); Verde (2); Azul(2); Roxo(2); Laranja(2)	2	5-10 10-15 seg
	2	2 a 3x Semana	6 a 8 semanas	Baixa Moderada	Amarelo (3); Verde (2); Azul(2); Roxo(2); Laranja(2)	2-3	10 -15 20-25 seg
Intermediário	1	3x Semana	4 a 6 semanas	Baixa Moderada	Amarelo (3); Verde (2); Azul(2); Roxo(2); Laranja(2)	3	15-20 25-30 seg
	2	3 a 4x Semana	6 a 8 semanas	Moderada	Amarelo (3); Verde (2); Azul(2); Roxo(2); Laranja(2)	3-4	20-25 30-40 seg
Avançado	1	4x Semana	4 a 6 semanas	Moderada Alta	Amarelo (3); Verde (3); Azul(3); Roxo(3); Laranja(3)	4	20-25 40-50 seg
	2	4 a 5x semana	6 a 8 semanas	Moderada Alta	Amarelo (3); Verde (3); Azul(3); Roxo(3); Laranja(3)	4-5	20-25 60-90 seg

**Quadro 3 – Orientações dos programas para os diferentes níveis de aptidão e fases do treinamento.**

\*Coluna de composição - entre parênteses está a quantidade de exercícios de determinada categoria definida pela cor. Exemplo: Amarelo (3) - 3 exercícios da cor amarelo (alongamentos); Verde (2) - 2 exercícios da cor verde (resistência).



# 3

## Parte I

### Manual de utilização do Guia de Orientação

Nós preparamos uma lista de exercícios no capítulo 4 - Parte II que enfatizam diferentes componentes físicos e objetivos (ativação, mobilidade, resistência, força de membros inferiores, força de membros superiores e força da musculatura do tronco).

## 3ª etapa

Para facilitar a identificação e composição desses exercícios nos programas de exercícios, nós organizamos em cores para distinguir cada componente físico/objetivo conforme abaixo.



### Amarelo

Mobilidade e Alongamentos



### Azul

Força de Membros Inferiores



### Laranja

Força de Tronco e Estabilidade



### Verde

Resistência Cardiorrespiratória



### Roxo

Força de Membros Superiores

## Amarelo

## Mobilidade e Alongamentos



## MOBILIDADE DE PESCOÇO

**Complexidade: baixa****Descrição**

**A.** Movimento para cima e para baixo: aproximar o queixo do peitoral e, em seguida, inclinar a cabeça para trás. Não basta forçar o pescoço para trás, deve-se alongar a coluna e olhar para cima e ligeiramente para trás.



**B.** Movimento da esquerda para a direita: gire lentamente a cabeça para a esquerda e depois para a direita. Gradualmente, construa a amplitude de movimento.



**C.** Flexão e extensão lateral: incline a cabeça estritamente para um lado sem torcer e depois para o outro lado.





## Amarelo

Mobilidade e Alongamentos

## CÍRCULOS DE BRAÇO

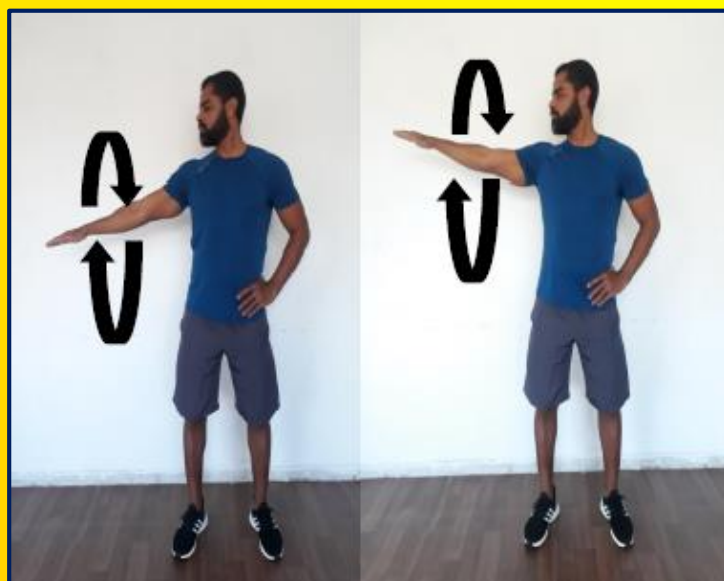
Complexidade: baixa

## Descrição

Com os braços estendidos, realize movimentos amplos, realizando círculos nas duas direções. Primeiro, faça em um braço; em seguida, troque..

## Foco na Execução

Manter o tronco estável.  
Realizar rotações lentas.



## UM PARA TRÁS, UM PARA FRENTE

Complexidade: baixa

## Descrição

Comece com um braço reto, movendo-o para frente, e, depois, adicione o outro braço, movendo-o para trás.

## Foco na Execução

Manter os braços estendidos.  
Não encostar os braços nas orelhas.



**Amarelo**

Mobilidade e Alongamentos

**CÍRCULOS DE OMBRO****Complexidade: baixa****Descrição**

A rotação dos ombros ajudará a mobilizar a escápula na parte posterior da caixa torácica.

Mova-se suave e deliberadamente em grandes círculos, deslizando as mãos para cima e para baixo nas coxas.

Certifique-se de puxar os ombros para trás e, em seguida, coloque-os como se estivesse tentando jogá-los nos bolsos traseiros.



**Amarelo**

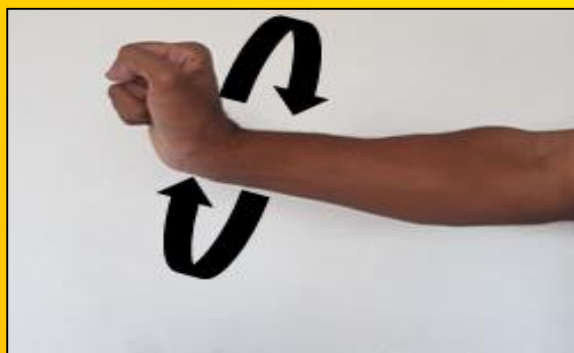
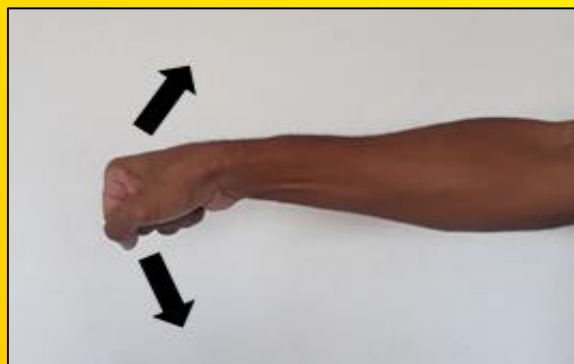
## Mobilidade e Alongamentos

**MOBILIDADE DE PUNHO****Complexidade: baixa****Descrição**

Realize movimentos circulares com as mãos fechadas deixando os braços imóveis.

Primeiro faça movimentos circulares para um lado e depois para o outro.

Após a realização de giros, faça flexão e extensão do punho movendo as mãos para cima e para baixo.







## Amarelo

## Mobilidade e Alongamentos

## MOBILIDADE DE QUADRIL

Complexidade: baixa/moderada

## Descrição

**A.** Em pé, realize movimentos circulares com a perna estendida e o pé sem encostar no chão, realizando nos dois sentidos. Faça o mesmo movimento na outra perna.



**B.** Com a perna estendida e o pé sem encostar no chão, faça movimentos laterais abrindo e fechando as pernas



**C.** Levante a coxa até a altura do quadril sem movimentar o joelho.



**Amarelo**

Mobilidade e Alongamentos

**MOBILIDADE DE TORNOZELO****Complexidade: baixa****Descrição**

Em pé, realize movimentos circulares com os pés deixando as pernas imóveis.

Primeiro, faça movimentos circulares para um lado e, depois, para o outro.

Após a realização de giros, faça movimentos para cima e para baixo com os pés.

Faça em uma perna em seguida troque para outra.



**Amarelo**

Mobilidade e Alongamentos

**ALONGAMENTO DE OMBROS****Complexidade: baixa****Descrição**

Execute o movimento levando o braço para frente do peito e mantenha nesta posição por alguns segundos. Utilize da mão do braço oposto para manter a posição.

**Foco na Execução**

Manter as costas retas.

Force levemente a posição com o braço oposto pressionando o cotovelo.

**ALONGAMENTO DO TRÍCEPS****Complexidade: Baixa****Descrição**

Após levantar o braço, flexionar o cotovelo levando a palma da mão em direção as costas, mantendo nesta posição por alguns segundos.

**Foco na Execução**

Direcione sua mão para as costas ou o mais próximo possível.

O braço oposto auxilia para aumentar a amplitude.

# 4

## Parte II

Exercícios para serem realizados em casa

### Amarelo

Mobilidade e Alongamentos



## ALONGAMENTO DE GLÚTEO

**Complexidade: moderada**

### Descrição

Sente e cruze uma perna acima do joelho e depois projete seu corpo lentamente para frente e mantenha por alguns segundos. Repita o exercício invertendo as pernas.

### Foco na Execução

Mantenha as costas retas durante toda a execução do exercício.

O pé de apoio precisa estar em contato com o solo.



## ALONGAMENTO DOS ISQUIOTIBIAIS

**Complexidade: moderada**

### Descrição

Sentado no chão, estenda as duas pernas e tente alcançar a ponta dos pés por alguns segundos.

### Foco na Execução

A intensidade do exercício pode ser aumentada projetando o corpo lentamente para frente.



**Amarelo**

Mobilidade e Alongamentos

**ALONGAMENTO DO  
QUADRÍCEPS****Complexidade: baixa****Descrição**

Em pé, com a postura ereta, flexione o joelho levando o pé para próximo do glúteo e com auxílio de sua mão, segure firme no pé e force levemente para frente (como se tentasse forçar ele a tocar no glúteo), mantendo por alguns segundos.

**Foco na Execução**

Mantenha as costas retas durante toda a execução do exercício.

Pessoas que não alcançam as mãos aos pés podem segurar na barra da calça, usar uma toalha ou apenas manter a angulação da perna.

O outro braço pode segurar em algum lugar (mesa, cadeira ou parede) para não perder o equilíbrio.



**Amarelo**

Mobilidade e Alongamentos

**ALONGAMENTO DE  
PANTURRILHAS****Complexidade: moderada****Descrição**

Em pé, projete levemente o corpo a frente. Apoiando-se em uma parede, mantenha um pé apoiado no chão com a perna semi-flexionada e estenda a outra perna para trás, mantendo o pé em contato com o solo. Force levemente tentando manter todo o pé apoiado com o solo, até o calcanhar. Segure por alguns segundos.

**Foco na Execução**

Mantenha as costas retas durante toda a execução do exercício.

Quando maior o espaço entre as pernas, maior a intensidade.

Ambos os pés devem ficar no solo.



**Amarelo**

Mobilidade e Alongamentos

**PÊNDULO FRONTAL E LATERAL****Complexidade: baixa/moderada****Descrição**

- A) Em pé, com as pernas afastadas na linha dos quadris. Realize movimentos de pernas para frente e para trás.
- B) Mantenha a posição inicial anterior, mas realize os movimentos lateralmente, cruzando a perna pela frente do tronco.

**Foco na Execução**

O pé deve deslocar livremente (sem tocar o chão).

Após finalizar os movimentos com uma perna, repita o exercício com a outra perna.



**Amarelo**

Mobilidade e Alongamentos

**SOLDADINHO****Complexidade: moderada/alta****Descrição**

Em pé, com as pernas afastadas na linha dos quadris. Realize um deslocamento elevando as pernas totalmente estendidas até a altura do quadril, realize de forma alternada.

**Foco na Execução**

A cada passo realizado, tente tocar a ponta do pé com a mão oposta à perna.

Sempre realizar o deslocamento alternando as pernas.

Manter ao máximo um alinhamento na coluna e pescoço.





**Amarelo**

Mobilidade e Alongamentos

**TOCANDO NA PONTA DO PÉ****Complexidade: baixa/moderada****Descrição**

Em pé, com as pernas afastadas na linha do quadril, dê um passo para frente com a perna direita, desça o tronco flexionando os quadris e a perna esquerda, tentando encostar a mão esquerda no pé ou tornozelo oposto.

**Foco na Execução**

Sem subir totalmente o tronco, faça a troca da perna que está na frente, tentando tocar o pé com a mão oposta e flexionando a perna atrás.

Pode fazer o exercício com deslocamento se achar necessário. Sempre realizar o deslocamento alternando as pernas.



# 4

## Parte II

Exercícios para serem realizados em casa



**Verde**

Resistência Cardiorrespiratória

### CORRIDA ESTACIONÁRIA JOELHOS ALTOS

**Complexidade: baixa**

#### Descrição

Alterna-se pernas e braços em uma corrida sem sair do lugar. Os joelhos devem ser elevados até altura do quadril.

#### Foco na Execução

Não movimentar a cabeça; Mantenha o alinhamento da coluna.



### CORRIDA ESACIONÁRIA PARA TRÁS

**Complexidade: baixa**

#### Descrição

Simulando uma corrida, os calcanhares devem ir o mais próximo possível dos glúteos e as mãos ficam para trás com o dorso encostado nos glúteos.

#### Foco na Execução

Não movimentar a cabeça; Mantenha o alinhamento da coluna.



# 4

## Parte II

Exercícios para serem realizados em casa



**Verde**

Resistência Cardiorrespiratória

### POLICHINELO

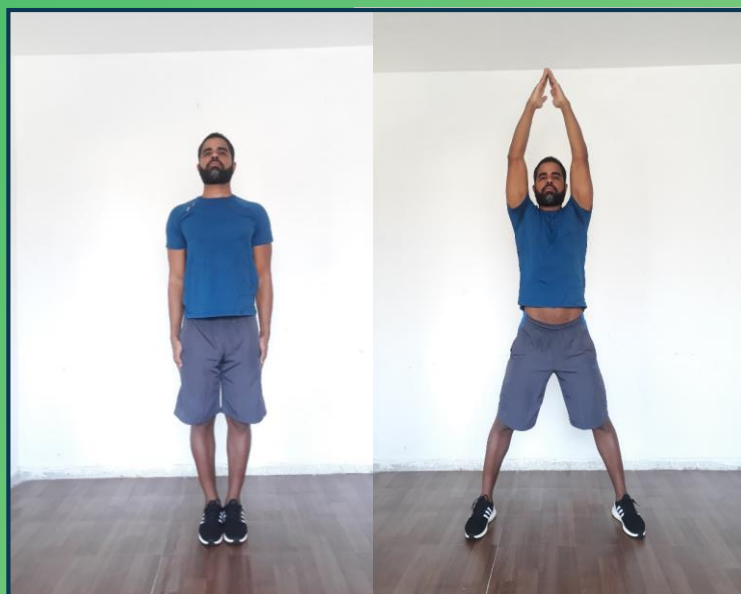
**Complexidade: moderada**

#### Descrição

Saltar afastando os pés lateralmente e, simultaneamente, abrir os braços, elevando-os lateralmente acima da cabeça, em seguida, retorna a posição inicial

#### Foco na Execução

Braços estendidos; Não movimentar a cabeça; Mantenha o alinhamento da coluna.



### POLICHINELO FRONTAL

**Complexidade: moderada**

#### Descrição

Saltar afastando os pés para frente e para trás, enquanto os braços subirão acima da cabeça a frente.

#### Foco na Execução

Braços estendidos; Não movimentar a cabeça; Mantenha o alinhamento da coluna.



# 4

## Parte II

Exercícios para serem realizados em casa



**Verde**

Resistência Cardiorrespiratória

### PULAR CORDA

**Complexidade: moderada**

#### Descrição

Realize movimentos circulares com os punhos, fazendo com que a corda passe por todo o corpo. Quando a corda estiver no solo, salte por cima. É possível fazer sem corda.

#### Foco na Execução

Joelhos não devem estar totalmente estendidos; Manter alinhamento da coluna.



### MOUNTAIN CLIMBER

**Complexidade: alta**

#### Descrição

As mãos devem estar na largura dos ombros, braços e pernas estendidas e apoio nas pontas dos pés. Eleve um dos joelhos em direção ao peito, depois alterne com o outro.

#### Foco na Execução

Evitar movimentar a cabeça. Manter alinhamento da coluna.



**Verde**

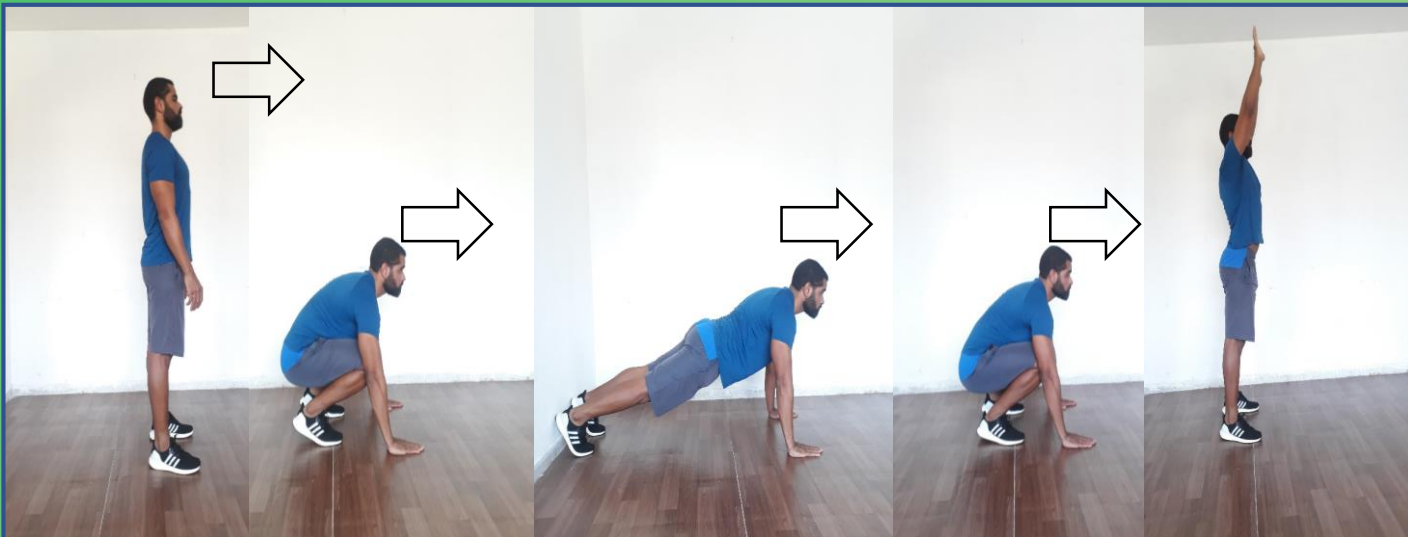
Resistência Cardiorrespiratória

**FLEXÃO COM SALTO****Complexidade: alta****Descrição**

O exercício envolve a combinação de agachamento, flexão de braço e salto vertical, sendo realizados com a maior velocidade possível de acordo com o nível físico do praticante.

**Foco na Execução**

Começar na posição de agachamento, com as mãos apoiadas no chão. Em seguida, movimentar as pernas para trás e imediatamente voltar para a posição de agachamento. Finalizar com um salto para cima com a ajuda dos braços que são lançados para o alto.



# 4

## Parte II

Exercícios para serem realizados em casa



**Azul**

Força de Membros Inferiores

### AGACHAMENTO COM APOIO

**Complexidade: baixa**

#### Descrição

Com o auxílio de cadeira ou banco, apoiados na parede, pés paralelos e afastados (largura dos ombros). O movimento acontece em duas etapas, a primeira consiste em sentar e a segunda levantar.

#### Foco na Execução

Mantenha o alinhamento da coluna.

Evite mover a cabeça para baixo.

Caso os joelhos se aproximem durante a descida, posicione os pés levemente para fora.



### AGACHAMENTO “LIVRE”

**Complexidade: moderada**

#### Descrição

Pés paralelos e afastados (largura dos ombros). O movimento acontece em duas etapas, a primeira consiste em sentar, a segunda levantar.

#### Foco na Execução

Mantenha o alinhamento da coluna;

Evite mover a cabeça para baixo;

Caso os joelhos se aproximem durante a descida, posicione os pés levemente para fora.



**Azul**

Força de Membros Inferiores

**AGACHAMENTO “SUMÔ”****Complexidade: moderada****Descrição**

Pés afastados, ligeiramente mais do que a largura dos ombros, com os pés apontados para fora. O movimento acontece em duas etapas, a primeira consiste em sentar, a segunda levantar.

**Foco na Execução**

Mantenha o alinhamento da coluna.

Evite mover a cabeça para baixo e posicione os pés levemente para fora (abduzidos).

**AGACHAMENTO ISOMÉTRICO****Complexidade: baixa****Descrição**

Pés paralelos e afastados (largura dos ombros). O exercício deve ser realizado de forma estática, com os joelhos fletidos e as costas apoiadas na parede.

**Foco na Execução**

Pés apoiados sobre o solo.

Não realizar sobre superfícies escorregadias, para evitar quedas. Evite prender a respiração (manobra de valsalva) durante a execução.

# 4

## Parte II

Exercícios para serem realizados em casa



**Azul**

Força de Membros Inferiores

### AGACHAMENTO COM SALTO

**Complexidade: alta**

#### Descrição

Pés paralelos (largura dos ombros) e mãos na cintura. Após uma pequena flexão de joelhos e quadril seguida de um salto, regresse ao solo amortecendo a descida.

#### Foco na Execução

Não aproximar os joelhos.  
Amortecer o movimento de queda do salto antes de realizar a próxima repetição.



### AFUNDO

**Complexidade: moderada**

#### Descrição

Um pé à frente do corpo e o outro atrás. O movimento acontece em duas etapas, a primeira consiste em sentar e a segunda levantar.

#### Foco na Execução

O afastamento ideal permite que, na descida, os joelhos formem um ângulo de aproximadamente 90°. Realize todas as repetições com uma perna e depois realize com a outra.





# 4

## Parte II

Exercícios para serem realizados em casa



**Azul**

Força de Membros Inferiores

### AFUNDO ALTERNADO

**Complexidade: moderada**

#### Descrição

Inicialmente com os paralelos e afastados (largura dos ombros). Realizar o afundo tradicional com uma alternância das pernas, retornando à posição inicial, em cada repetição.

#### Foco na Execução

Mantenha o alinhamento da coluna.

O afastamento ideal permite que, na descida, os joelhos formem um ângulo de aproximadamente 90°.



### AFUNDO COM DESLOCAMENTO

**Complexidade: alta**

#### Descrição

Inicialmente com os pés paralelos e afastados (largura dos ombros). Realizar o afundo tradicional com deslocamento e alternância de pernas.

#### Foco na Execução

Mantenha o alinhamento da coluna. O afastamento ideal permite que, na descida, os joelhos formem um ângulo de aproximadamente 90°.





## Azul

Força de Membros Inferiores

## AFUNDO ISOMÉTRICO

Complexidade: moderada

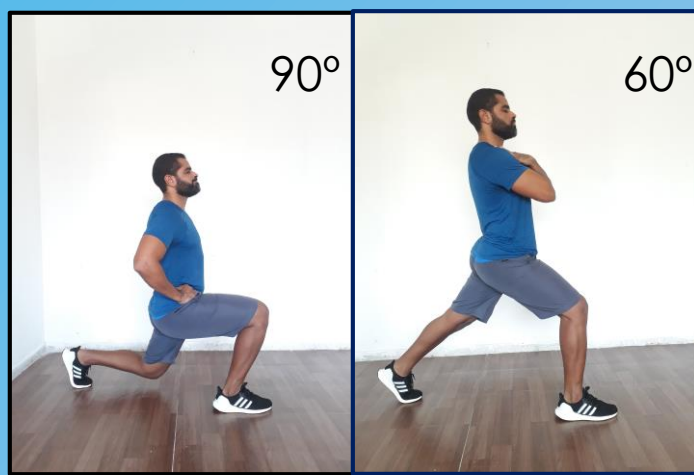
## Descrição

Um pé à frente do corpo e o outro atrás. Não realizar os movimentos de subida e descida. Manter os joelhos fletidos entre 60° e 90°.

## Foco na Execução

Realize com uma perna e depois com a outra pelo mesmo tempo da perna inicial.

Evite prender a respiração (manobra de valsalva) durante a execução.



## FLEXÃO PLANTAR

Complexidade: baixa

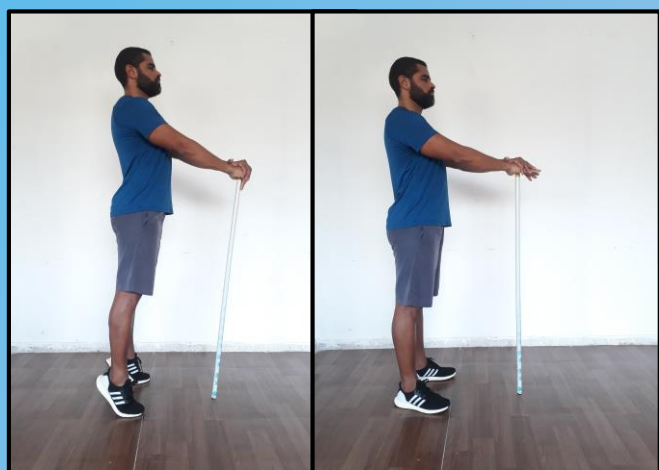
## Descrição

Pés paralelos, ligeiramente afastados. O movimento deve ser realizado em duas etapas, na primeira delas eleve os calcanhares até o ponto mais alto que conseguir (sem flexionar os joelhos); na segunda etapa retorne os calcanhares para posição inicial.

## Foco na Execução

Atenção para postura, durante o movimento não incline o corpo para frente ou para trás.

Se necessário, utilize uma cadeira como suporte (apoio das mãos) para maior segurança.



# 4

## Parte II

Exercícios para serem realizados em casa



**Azul**

Força de Membros Inferiores

### FLEXÃO PLANTAR UNILATERAL

**Complexidade: baixa**

#### Descrição

o movimento deve ser realizado com apenas uma das pernas. Primeiro eleve o calcanhar até o ponto mais alto que conseguir (sem flexionar o joelho), depois retorne o calcanhar para posição inicial.

#### Foco na Execução

Não incline o corpo para frente ou para trás.

Se necessário, utilize uma cadeira como suporte (apoio das mãos) para maior segurança.



### FLEXÃO PLANTAR SOBRE O DEGRAU

**Complexidade: baixa/ moderada**

#### Descrição

Porção anterior dos pés apoiados no degrau e calcanhares sem contato com o solo. Eleve os calcanhares até o ponto mais alto, em seguida retorne, de modo que os calcanhares fiquem em um nível mais baixo que o a porção anterior dos pés.

#### Foco na Execução

Se necessário, utilize uma cadeira como suporte (apoio das mãos) para maior segurança.

Pode ser realizado bilateralmente ou unilateralmente.



**Azul**

Força de Membros Inferiores

**FLEXÃO PLANTAR ISOMÉTRICA****Complexidade: baixa****Descrição**

O exercício deve ser realizado de forma estática, eleve os calcanhares até o ponto mais alto que conseguir (sem flexionar os joelhos) e se mantenha nessa posição durante todo o tempo previsto para o exercício.

**Foco na Execução**

Não incline o corpo para frente ou para trás.

Se necessário, utilize uma cadeira como suporte (apoio das mãos) para maior segurança.

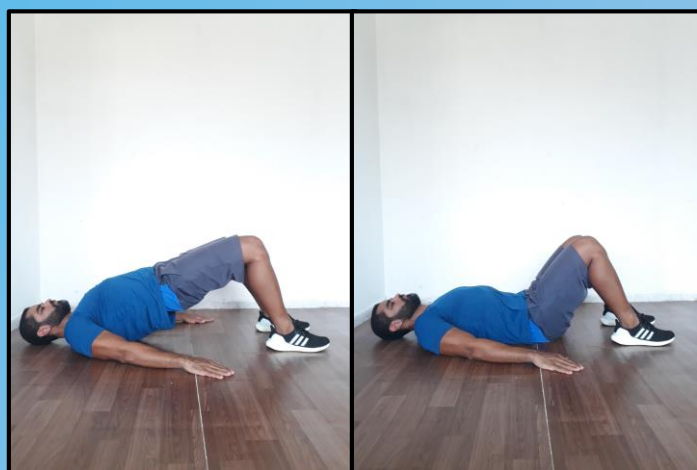
**ELEVAÇÃO PÉLVICA (PONTE)****Complexidade: baixa****Descrição**

Deitado com o quadril, costas, pés (paralelos) e mãos (ao lado do corpo) apoiadas contra o solo. Primeiro eleve o quadril e a região lombar, depois retorne para posição inicial.

**Foco na Execução**

Não sobrecarregue a região lombar com movimentos além do seu limite.

Durante o movimento de subida, mantenha a cabeça e a cintura escapular apoiadas contra o solo.





## Roxo

Força de Membros Superiores

## FLEXÃO DE BRAÇOS NA PAREDE

**Complexidade: baixa****Descrição**

Mãos apoiadas contra a parede (altura e largura dos ombros ou mais fechadas). Primeiro faça uma extensão dos cotovelos, depois retorne para posição inicial, flexionando os cotovelos novamente.

**Foco na Execução**

Mantenha o alinhamento corporal durante todo exercício (cabeça, cintura escapular, tronco e quadril).

Cuidado para não colidir com o rosto contra a parede.



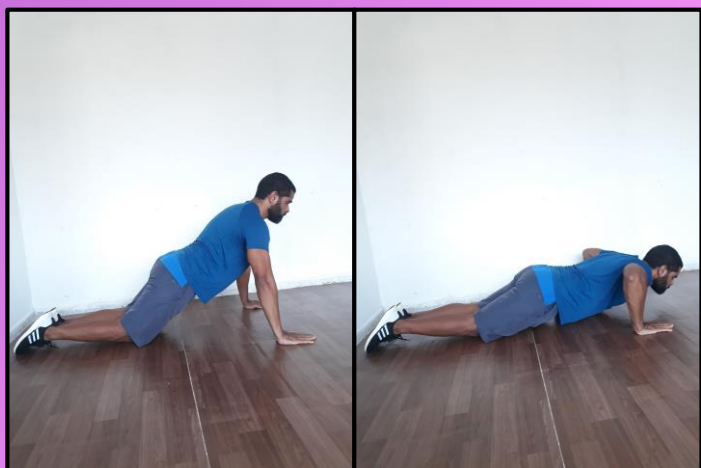
## FLEXÃO DE BRAÇOS DE JOELHOS

**Complexidade: moderada****Descrição**

Deitado com o rosto voltado para o solo, joelhos e mãos apoiados contra o solo (na altura e largura dos ombros ou mais fechadas). Eleve o tronco, por meio da extensão dos cotovelos, depois retorne para posição inicial.

**Foco na Execução**

Mantenha o alinhamento corporal durante todo exercício (cabeça, cintura escapular, tronco e quadril). Cuidado para não colidir com o rosto contra o solo.



**Roxo**

Força de Membros Superiores

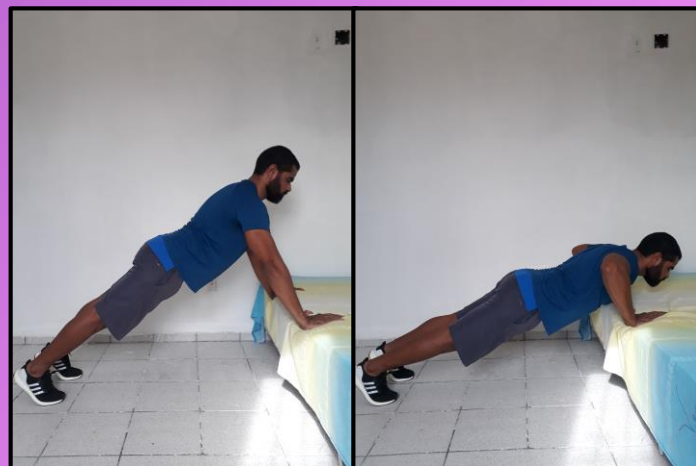
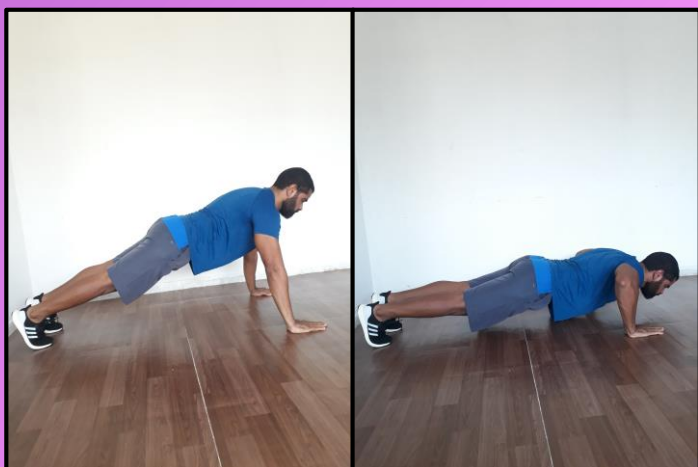
**FLEXÃO DE BRAÇOS NO SOFÁ****Complexidade: moderada****Descrição**

Deitado com o rosto voltado para o solo e pés apoiados contra o solo. Mãos apoiadas sobre o sofá (na altura e largura dos ombros ou mais fechadas). Eleve o tronco, por meio da extensão dos cotovelos, depois retorne para posição inicial.

**Foco na Execução**

Mantenha o alinhamento corporal durante todo exercício (cabeça, cintura escapular, tronco e quadril).

Cuidado para não colidir com o rosto contra o sofá.

**FLEXÃO DE BRAÇOS****Complexidade: alta****Descrição**

Deitado com o rosto voltado para o solo, pés e mãos apoiados contra o solo (na altura e largura dos ombros ou mais fechadas). Primeiro eleve o tronco, por meio da extensão dos cotovelos, depois retorne para posição inicial.

**Foco na Execução**

Mantenha o alinhamento corporal durante todo exercício (cabeça, cintura escapular, tronco e quadril).

Cuidado para não colidir com o rosto contra o solo.

**Roxo**

## Força de Membros Superiores

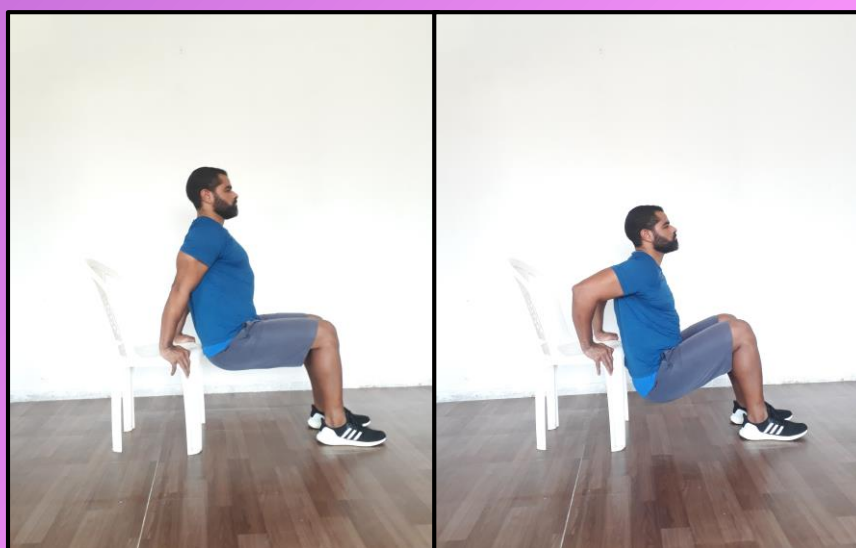
**TRÍCEPS NO BANCO****Complexidade: moderada****Descrição**

Com um banco ou cadeira, apoiada na parede, atrás do executante, apoie suas mãos em sua borda e estendida os cotovelos. Depois flexione os cotovelos e retorne para posição inicial.

**Foco na Execução**

Os pés ao chão servem apenas de apoio, sem ter nenhuma influência no movimento.

Cuidado para que as mãos não escorreguem durante a execução.





## Laranja

Força de Tronco e Estabilidade

### ABDOMINAL

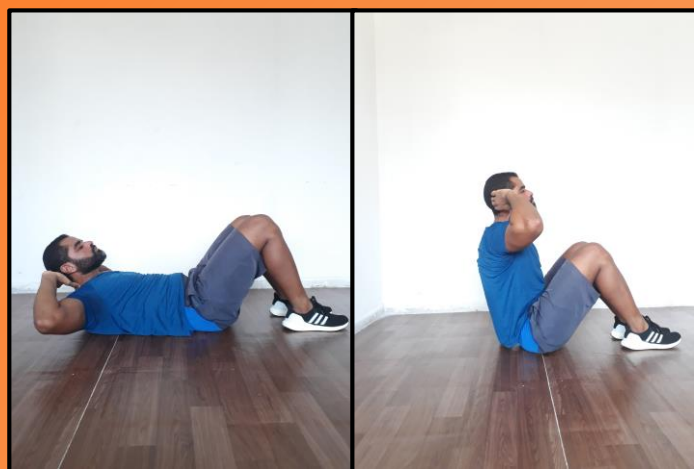
**Complexidade: moderada**

#### Descrição

Deitado com o quadril, costas e pés paralelos (apoiados contra o solo). Joelhos flexionados, e mãos posicionadas ao lado das orelhas. O tronco é fletido, de forma que as escápulas desencostem do solo, depois o tronco retorna à posição inicial.

#### Foco na Execução

Não sobrecarregar a região do pescoço puxando a cabeça. Atenção com movimentos que possam ir além do seu limite.



### ABDOMINAL REMADOR

**Complexidade: alta**

#### Descrição

Deitado com o quadril e costas contra o solo), braços e pernas estendidas. O movimento deve ser realizado com uma flexão de tronco junto com uma flexão de quadril, de forma que o executante sente e abraça suas próprias pernas. Por fim, retorna à posição inicial.

#### Foco na Execução

Importante coordenar bem a flexão de tronco e do quadril que acontecem simultaneamente. Atenção com movimentos que possam ir além do seu limite.





## Laranja

Força de Tronco e Estabilidade

### PONTE UNILATERAL

**Complexidade: moderada**

#### Descrição

Deitado com o quadril, costas, um dos pés e mãos (ao lado do corpo) apoiadas no solo. Eleve o quadril e a região lombar, depois retorne para posição inicial. Uma das pernas deve ficar elevada durante todo o exercício.

#### Foco na Execução

Não sobrecarregue a região lombar com movimentos além do seu limite.



### ELEVAÇÃO PÉLVICA (PONTE) COM APOIO

**Complexidade: moderada/alta**

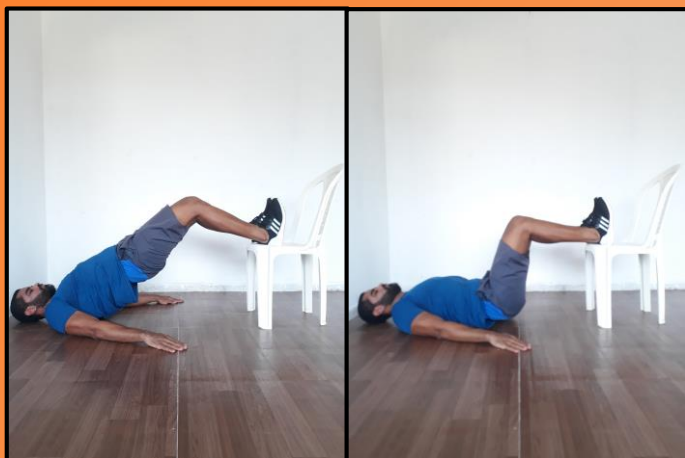
#### Descrição

Deitado com o quadril, costas, e mãos (ao lado do corpo) apoiadas contra o solo. Os pés devem ficar apoiados sobre uma base mais alta. Primeiro eleve o quadril e a região lombar, depois retorne para posição inicial.

#### Foco na Execução

Não sobrecarregue a região lombar com movimentos além do seu limite.

Pode ser realizado bilateralmente ou unilateralmente.



**Laranja**

Força de Tronco e Estabilidade

**PRANCHA FRONTAL****Complexidade: moderada****Descrição**

Em decúbito frontal, ponta dos pés apoiadas contra o solo com as pernas estendidas e os antebraços apoiados no solo. Essa posição deve ser mantida do início ao fim do exercício.

**Foco na Execução**

Não realizar movimentos e manter alinhamento da coluna.

**PRANCHA LATERAL COM JOELHOS****Complexidade: moderada****Descrição**

Em decúbito lateral, joelhos flexionados e um dos antebraços no solo na altura e largura dos ombros. Essa posição deve ser mantida do início ao fim do exercício e depois trocar o lado.

**Foco na Execução**

Não realizar movimentos e manter alinhamento da coluna.



**Laranja**

Força de Tronco e Estabilidade

**PRANCHA LATERAL****Complexidade: alta****Descrição**

Em decúbito lateral, pernas estendidas e um dos antebraços no solo na altura e largura dos ombros. Essa posição deve ser mantida do início ao fim do exercício e depois trocar o lado.

**Foco na Execução**

Não realizar movimentos e manter alinhamento da coluna.

**PRANCHA FRONTAL ALTA****Complexidade: alta****Descrição**

Em decúbito frontal, ponta dos pés apoiadas contra o solo com as pernas estendidas e as mãos apoiadas no solo. Essa posição deve ser mantida do início ao fim do exercício.

**Foco na Execução**

Não realizar movimentos e manter alinhamento da coluna.





## Parte III

# Orientações para execução dos programas de exercícios

Os programas de exercícios devem ser constituídos com exercícios de todas as categorias (cores). A ordem de execução dos exercícios em cada sessão de treinamento também deverá respeitar a sequência de cores apresentada na figura: 1) amarelo - mobilidade/alongamento; 2) verde - resistência; 3) azul - força de membros inferiores; 4) roxo - força de membros superiores; laranja – força da musculatura do tronco.

A lista de exercícios apresentada no capítulo 4 - Parte II apresenta uma breve descrição do exercício, o nível de complexidade e dicas para execução apropriada. No capítulo 5 - Parte III são propostos programas de treinamento para cada nível e respectivas fases, respeitando as orientações preconizadas previamente no Quadro 3.

Recomendamos que após iniciar um programa, ao final de cada sessão de treinamento, seja registrado o esforço percebido com o treinamento, respondendo a escala apresentada abaixo no quadro 4.

### O quão pesado (difícil) e árduo foi essa sessão de treinamento?

ESCORE	DESCRITOR
10	Extremamente Difícil
9	-
8	Difícil
7	-
6	Relativamente Difícil
5	-
4	Relativamente Fácil
3	-
2	Fácil
1	-
0	Extremamente Fácil

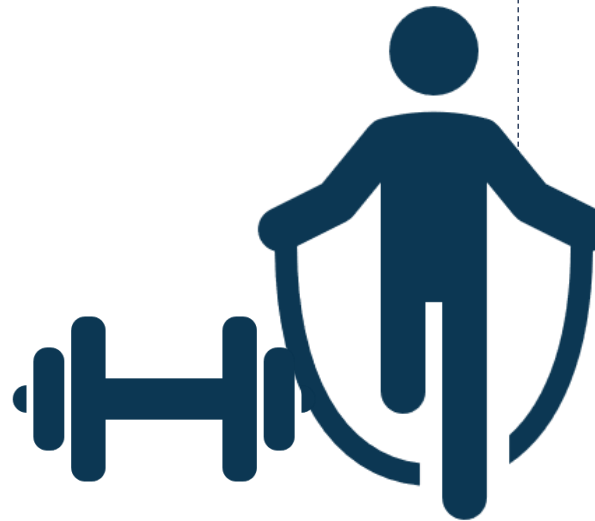
Quadro 4 – Escala de percepção de esforço.



## Parte III

### Orientações para execução dos programas de exercícios

Não há problemas em realizar ajustes como, por exemplo, reduzir a quantidade de séries, número de repetições e duração dos exercícios isométricos caso perceba que o nível de esforço está muito alto após a sessão de treinamento (escore entre 8 e 10). Também é possível aumentar as séries, repetições e durações quando identificar que, ao final da sessão, o esforço percebido está relativamente baixo (escore entre 2 e 5).



É esperado que, ao cumprir adequadamente o programa de exercícios, seu esforço percebido gradativamente reduza. Esse é um dos sinais de melhoria do seu nível de condicionamento e os benefícios do programa de exercícios. Para a continuidade do aprimoramento da sua aptidão física, podem ser necessárias mudanças no programa de exercícios através do avanço do nível e/ou fase de treinamento.

# Quando eu posso avançar no programa?

O avanço no nível e/ou fase de treinamento deve respeitar alguns requisitos mínimos para que etapas não sejam ultrapassadas sem necessidades.

O primeiro critério para mudar de nível/fase dentro do programa é o cumprimento da quantidade mínima de semanas previstas. Na figura 2 são apresentados os níveis e fases dos programas e suas respectivas durações.



Figura 2 – Duração mínima dos níveis e fases para avanço no programa.

# Orientações para progressão

O organograma apresentado na figura 3 descreve as orientações para progressão dos níveis e fases no programa de exercícios. O cumprimento dessas orientações e aplicação das recomendações descritas nesse manual de utilização do Guia de Orientação é de suma importância para que você possa vivenciar os potenciais benefícios à saúde e qualidade de vida da prática sistemática de exercícios mesmo diante do presente cenário de isolamento social.

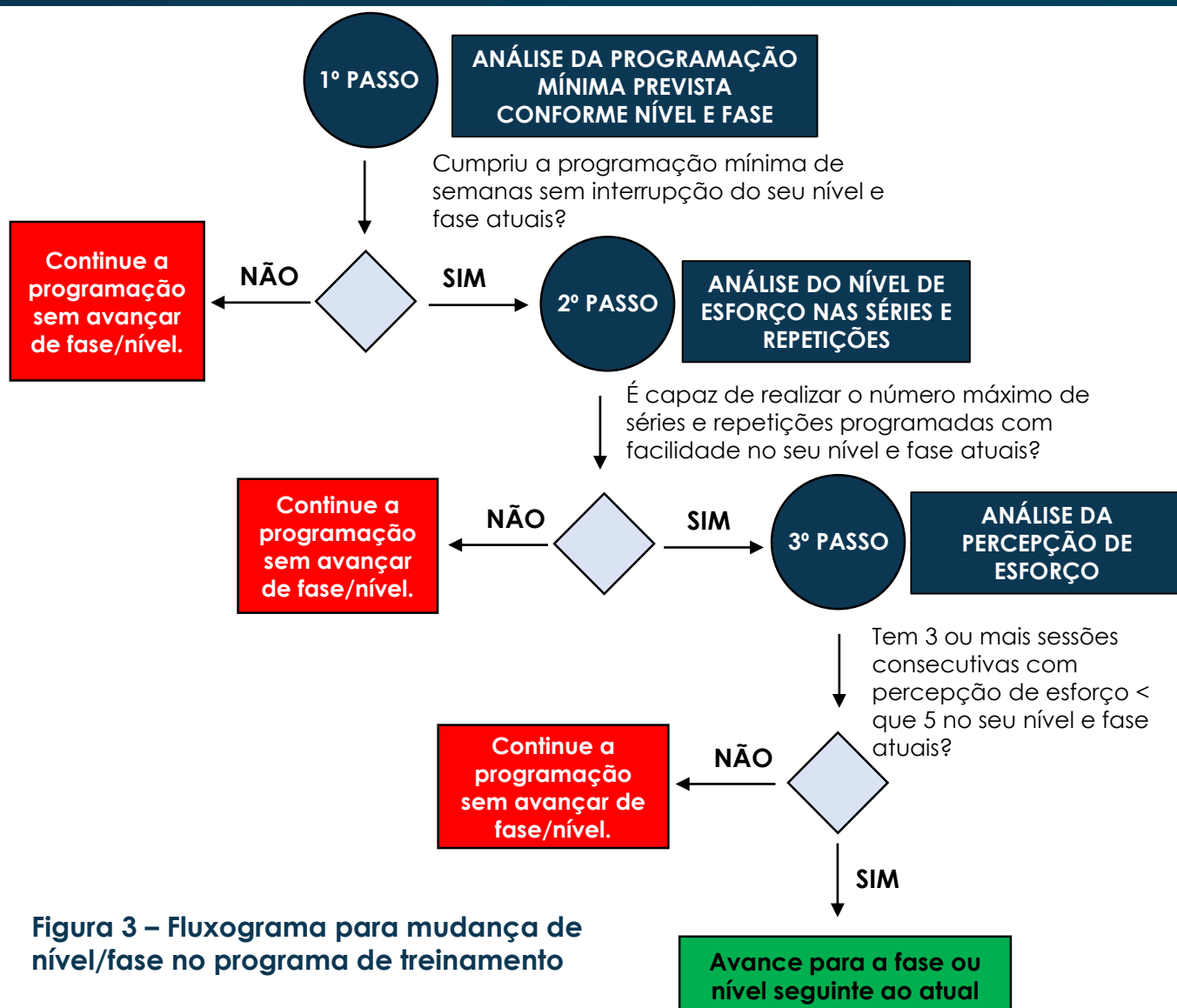


Figura 3 – Fluxograma para mudança de nível/fase no programa de treinamento

# 6

## Parte IV

### Sugestões de programas de exercícios

#### Nível Inicial Fase 1



Frequência - 2 vezes por semana (dias alternados)

Duração - 4 a 6 semanas

Grupo	Complexidade	Exercício	Séries	No Repetições Duração	Intervalo
	Baixa	*Mobilidade de pescoço e tornozelo	2	15 seg	20-30 seg
	Baixa	Alongamento de ombros (lado direito e esquerdo)	2	15 seg	20-30 seg
	Baixa	Alongamento de quadríceps (lado direito e esquerdo)	2	15 seg	20-30 seg
	Baixa	Polichinelo frontal	2	15 a 20 seg	2-3 min
	Baixa	Corrida estacionária calcanhares para trás	2	15 a 20 seg	2-3 min
	Baixa	Agachamento com apoio	2	5 a 10	2-3 min
	Baixa	Elevação pélvica (ponte)	2	5 a 10	2-3 min
	Baixa	Flexão de braço na parede	2	5 a 10	2-3 min
	Moderada	Flexão de braços com apoio nos joelhos	2	5 a 10	2-3 min
	Moderada	Prancha lateral com joelhos	2	15 a 20 seg	2-3 min
	Moderada	Abdominal	2	5 a 10	2-3 min

\*1 Série de mobilidade de pescoço (lado direito e esquerdo); 1 Série de mobilidade de tornozelo (lado direito e esquerdo).



# 6

## Parte IV

### Sugestões de programas de exercícios

#### Nível Inicial Fase 2



Frequência – 2 a 3 vezes por semana (dias alternados)

Duração – 6 a 8 semanas

Grupo	Complexidade	Exercício	Séries	No Repetições Duração	Intervalo
	Baixa	*Mobilidade de ombros e quadril	2 a 3	15 seg	20-30 seg
	Moderada	Alongamento Pêndulo frontal e lateral (lado direito e esquerdo)	2 a 3	15 seg	20-30 seg
	Baixa	*Alongamento do pescoço e punho	2 a 3	15 seg	20-30 seg
	Moderada	Pular corda	2 a 3	15 a 20 seg	2-3 min
	Baixa	Corrida estacionária joelhos altos	2 a 3	15 a 20 seg	2-3 min
	Moderada	Agachamento Livre	2 a 3	10 a 15	2-3 min
	Baixa	Flexão plantar unilateral (lado direito e esquerdo)	2 a 3	10 a 15	2-3 min
	Moderada	Tríceps no banco	2 a 3	10 a 15	2-3 min
	Moderada	Flexão de braço com apoio no joelhos	2 a 3	10 a 15	2-3 min
	Moderada	Prancha frontal	2 a 3	20 a 25 seg	2-3 min
	Moderada	Abdominal	2 a 3	10 a 15	2-3 min

\*1 Série de mobilidade de ombros (lado direito e esquerdo); 1 Série mobilidade de quadril (lado direito e esquerdo). 1 Série alongamento do pescoço (lado direito e esquerdo); 1 Série de alongamento do punho (direito e esquerdo). Realizar as séries de forma alternada.

# 6

## Parte IV

### Sugestões de programas de exercícios

#### Nível Intermediário Fase 1



Frequência – 3 vezes por semana (dias alternados)

Duração – 4 a 6 semanas

Grupo	Complexidade	Exercício	Séries	No Repetições Duração	Intervalo
	Baixa	*Mobilidade de ombro e quadril	3	15 seg	20-30 seg
	Moderada	Alongamento de panturrilhas (lado direito e esquerdo)	3	15 seg	20-30 seg
	Baixa	Alongamento de tríceps (lado direito e esquerdo)	3	15 seg	20-30 seg
	Baixa	Corrida estacionária calcanhares para trás	3	15 a 20 seg	2-3 min
	Moderada	Polichinelo	3	15 a 20 seg	2-3 min
	Baixa	Flexão plantar sobre o degrau (lado direito e esquerdo)	3	10 a 15	2-3 min
	Moderada	Agachamento Sumô (ponta dos pés para fora)	3	10 a 15	2-3 min
	Moderada	Flexão de braço de joelhos	3	10 a 15	2-3 min
	Moderada	Flexão de braço no sofá	3	10 a 15	2-3 min
	Moderada	Prancha lateral com joelhos	3	20 a 25 seg	2-3 min
	Alta	Abdominal remador	3	10 a 15	2-3 min

\*1 Série de Mobilidade de ombros (direito e esquerdo); 1 Série Mobilidade de quadril (lado direito e esquerdo). Realizar as séries de forma alternada.

# 6

## Parte IV

### Sugestões de programas de exercícios

#### Nível Intermediário Fase 2



Frequência – 3 a 4 vezes por semana (dias alternados)

Duração – 6 a 8 semanas

Grupo	Complexidade	Exercício	Séries	No Repetições Duração	Intervalo
	Baixa	*Mobilidade pescoço, tornozelo e punho	3 a 4	15 seg	20-30 seg
	Baixa/ Moderada	*Alongamento tríceps e quadríceps	3 a 4	15 seg	20-30 seg
	Moderada	Alongamento do glúteo (lado direito e esquerdo)	3 a 4	15 seg	20-30 seg
	Moderada	Polichinelo	3 a 4	30 - 40 seg	2-3 min
	Moderada	Pular Corda	3 a 4	30 - 40 seg	2-3 min
	Baixa	Agachamento isométrico	3 a 4	30 - 40 seg	2-3 min
	Moderada	Afundo alternado (lado direito e esquerdo)	3 a 4	20 a 25	2-3 min
	Moderada	Flexão de braço no sofá	3 a 4	20 a 25	2-3 min
	Moderada	Tríceps no banco	3 a 4	20 a 25	2-3 min
	Moderada	Abdominal	3 a 4	20 a 25	2-3 min
	Alta	Prancha frontal alta	3 a 4	30 - 40 seg	2-3 min

\* 1 Série de mobilidade de pescoço (lado direito e esquerdo); 1 Série mobilidade do tornozelo (lado direito e esquerdo); 1 Série de mobilidade do punho (lado direito e esquerdo). 2 Séries de alongamento do tríceps (direito e esquerdo); 2 Séries de alongamento do quadríceps (lado direito e esquerdo). Realizar as séries de forma alternada.

# 6

## Parte IV






### Sugestões de programas de exercícios

#### Nível Avançado Fase 1



Frequência – 4 vezes por semana (dias alternados)

Duração – 4 a 6 semanas

Grupo	Complexidade	Exercício	Séries	No Repetições Duração	Intervalo
	Baixa	*Mobilidade ombro e quadril	4	15 seg	20-30 seg
	Moderada	Alongamento dos isquiotibiais	4	15 seg	20-30 seg
	Moderada	Alongamento pêndulo frontal e lateral	4	15 seg	20-30 seg
	Moderada	Pular corda	4	40 - 50 seg	2-3 min
	Moderada	Polichinelo	4	40 - 50 seg	2-3 min
	Alta	Mountain climber	4	40 - 50 seg	2-3 min
	Moderada	Agachamento livre	4	20 a 25	2-3 min
	Moderada	Afundo isométrico	4	40 -50 seg5	2-3 min
	Moderada	Afundo alternado	4	20 a 25	2-3 min
	Moderada	Flexão de braço no sofá	4	20 a 25	2-3 min
	Moderada	Tríceps no banco	4	20 a 25	2-3 min
	Alta	Flexão de braço	4	20 a 25	2-3 min
	Alta	Abdominal remador	4	20 a 25	2-3 min
	Alta	Prancha frontal alta	4	40 - 50 seg	2-3 min
	Alta	Prancha lateral (direito e esquerdo)	4	40 - 50 seg	2-3 min

\*2 Séries mobilidade de ombro (direito e esquerdo); 2 Séries mobilidade de quadril (direito e esquerdo). Realizar as séries de forma alternada .

# 6

## Parte IV

### Sugestões de programas de exercícios

#### Nível Avançado Fase 2



Frequência – 4 a 5 vezes por semana (dias alternados)

Duração – 6 a 8 semanas

Grupo	Complexidade	Exercício	Séries	No Repetições Duração	Intervalo
	Moderada	*Alongamento de panturrilha	4 a 5	15 seg	20-30 seg
	Baixa/ Moderada	Alongamento tocando na ponta do pé	4 a 5	15 seg	20-30 seg
	Moderada	Alongamento do glúteo	4 a 5	15 seg	20-30 seg
	Moderada	Pular corda	4 a 5	40 - 50 seg	2-3 min
	Moderada	Polichinelo	4 a 5	40 - 50 seg	2-3 min
	Alta	Flexão com salto	4 a 5	40 - 50 seg	2-3 min
	Moderada	Agachamento livre	4 a 5	20 a 25	2-3 min
	Alta	Agachamento com salto	4 a 5	20 a 25	2-3 min
	Alta	Afundo com deslocamento	4 a 5	20 a 25	2-3 min
	Moderada	Flexão de braço no sofá	4 a 5	20 a 25	2-3 min
	Moderada	Tríceps no banco	4 a 5	20 a 25	2-3 min
	Alta	Flexão de braço	4 a 5	20 a 25	2-3 min
	Moderada	Prancha frontal	4 a 5	40 - 50 seg	2-3 min
	Alta	*Prancha lateral	4 a 5	40 - 50 seg	2-3 min
	Alta	Abdominal remador	4 a 5	40 - 50 seg	2-3 min

\* Realizar os exercícios para o lado esquerdo e direito.

# 7 Referências

American College of Sports Medicine et al. American College of Sports Medicine position stand. Progression models in resistance training for healthy adults. *Med. Sci. Sports Exerc.*, 2009,41(3), p. 687.

Baechle TR, Earle RW. *Essentials of strength training and conditioning*. Human Kinetics, 2008.

Bird SP, Tarpenning KM, Marino FE. Designing resistance training programmes to enhance muscular fitness: a review of the acute programme variables. *Sports Med.* 2005;35(10):841-851. doi:10.2165/00007256-200535100-00002

Boyle M. *O novo modelo de treinamento funcional de Michael Boyle*. Artmed Editora, 2017.

Hass CJ, Matthew S F, Barry AF. Prescription of resistance training for healthy populations. *Sports Med.*, 2001, 31(14), p.953-964.

<http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/news/news/2020/3/who-announces-covid-19-outbreak-a-pandemic>

<http://www.ufrpe.br/br/content/atividades-da-ufrpe-suspensas-portempolndeterminado>

[https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979\\_eng.pdf?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf?sequence=1)

World Health Organization. *Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world*. World Health Organisation: Geneva; 2018.

O'Donovan G, Blazevich AJ, Boreham C, et al. The ABC of Physical Activity for Health: a consensus statement from the British Association of Sport and Exercise Sciences. *J Sports Sci.* 2010;28(6):573-591. doi:10.1080/026404110036712125.

# 7 Referências

Kraemer WJ, Adams K, Cafarelli E, et al. American College of Sports Medicine position stand. Progression models in resistance training for healthy adults. *Med Sci Sports Exerc.* 2002;34(2):364-380. doi:10.1097/00005768-200202000-00027

Kraemer WJ, Ratamess NA. Fundamentals of resistance training: progression and exercise prescription. *Med. Sci. Sports Exerc.*, 2004, 36(4), p.674-688.

Scott BR, Duthie GM, Thornton HR, Dascombe BJ. Training Monitoring for Resistance Exercise: Theory and Applications. *Sports Med.* 2016;46(5):687-698. doi:10.1007/s40279-015-0454-0

Stone M, Plisk S, Collins D. Training principles: evaluation of modes and methods of resistance training--a coaching perspective. *Sports Biomech.* 2002;1(1):79-103. doi:10.1080/14763140208522788

Warburton DER, Bredin SSD. Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews. *Curr Opin Cardiol.* 2017;32(5):541-556. doi:10.1097/HCO.0000000000000437

# Guia de Orientação para a Prática de Exercícios Físicos em Casa

## Organizadores

### Dr. Breno Quintella Farah

Doutor em Educação Física pelo Programa Associado em Pós-Graduação em Educação Física UPE/UFPB. Mestre em Hebiatria pela Universidade de Pernambuco. Graduação em Bacharelado em Educação Física pela Universidade de Pernambuco. Professor Adjunto do Departamento de Educação Física da Universidade Federal Rural de Pernambuco - UFRPE. Professor Permanente do Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco - UFPE. Tem experiência profissional com atividade física para indivíduos com doenças crônicas não-transmissíveis.

### Dr. Fabiano de Souza Fonseca

Doutor em Ciências do Esporte pela Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG). Possui Graduação em Educação Física pelo Centro Universitário de Belo Horizonte (UNI-BH). Professor Adjunto do Departamento de Educação Física da Universidade Federal Rural de Pernambuco - UFRPE. Professor Colaborador do Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco - UFPE. Pesquisa temáticas relacionadas à performance neuromuscular e metodologia do treinamento. Líder do Grupo de Pesquisa em Educação Física e Ciências do Esporte (GPEFCE).

