

# ESTUDO **COSTIA**

Condições de Saúde dos Trabalhadores  
Técnico-Administrativos.



## UNEB

UNIVERSIDADE DO  
ESTADO DA BAHIA

ORIENTAÇÕES PARA ÀS  
ATIVIDADES DA VIDA  
DIÁRIA E LABORAL  
- EXERCÍCIOS AERÓBICOS -

# EXERCÍCIOS AERÓBICOS

## Ficha Catalográfica

Fraga-Maia, Helena; Beck Filho, Jorge Augusto; Guimarães, Lara; Silva, Tatiane da Hora; Machado, Ana Carolina Barreiros; Bendicho, Maria Teresita F; Travassos, Ana Gabriela; Bonfim, Camila; Pitta, Ana Maria Fernandes; Brito, Luciana Leite; Christovam, Barbara Pompeu; Martins, Italuã.

Estudo Condições de Saúde dos Trabalhadores Técnico-Administrativos (Estudo COSTTA).

Orientação para às atividades da vida diária e laboral: fortalecimento. 2020. 10p.

Universidade do Estado da Bahia: Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas (PGDP).

# EXERCÍCIOS AERÓBICOS

## INSTITUIÇÕES PARCEIRAS



Universidade  
Federal da Bahia



UCSAL  
**UNIVERSIDADE  
CATÓLICA  
DO SALVADOR**



**uff** Universidade  
Federal  
Fluminense

# EXERCÍCIOS AERÓBICOS

O exercício aeróbico é aquele que se realiza aumentando o ingresso de oxigênio no organismo. Esse tipo de exercício trabalha uma grande quantidade de grupos musculares de forma rítmica;

Andar, correr e pedalar são alguns dos exemplos de exercícios aeróbicos.

Magee et al., 2013  
Ratajczak et al., 2019

A Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda a prática semanal de pelo menos 150 minutos (2 horas e 30 minutos) de atividades físicas de intensidade moderada ou 75 minutos (1 hora e 15 minutos) de exercícios de alta intensidade.

World Health Organization, 2011.  
Ministério da Saúde, 2017.

# EXERCÍCIOS AERÓBICOS

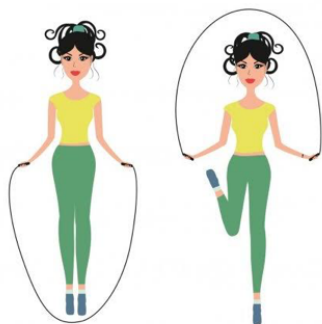
## BENEFÍCIOS

- Aumenta a resistência cardiorrespiratória;
- Ajuda na redução do colesterol;
- Ajuda no controle do açúcar no sangue;
- Tem efeitos positivos sobre o sistema imunológico;
- Fortalece os ossos e os músculos;
- Acelera a queima da gordura corporal;
- Melhora o humor.

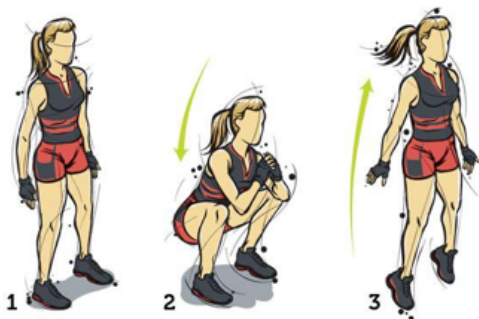
# EXERCÍCIOS AERÓBICOS

## PULAR CORDA

- Você deve encontrar uma corda que chegue quase à altura dos ombros, quando dobrada ao meio;
- Use as mãos e os pulsos para balançar a corda sobre a sua cabeça;
- Quando a corda está indo rumo à parte frontal de seus pés, salte sobre ela.
- Experimente pular corda com música. A batida lhe ajudará a manter o ritmo.



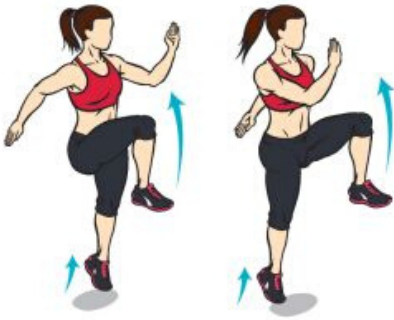
## AGACHAMENTO COM SALTOS



- Separe os pés com as pontas dos dedos virados levemente para fora;
- Dobre os joelhos e abaixe lentamente os quadris, como se estivesse sentando em uma cadeira invisível;
- Olhe para frente, flexione levemente a coluna e mantenha o queixo levantado durante todo o movimento;
- Inspire ao agachar e expire ao levantar realizando um salto ao final do movimento;•Ao agachar apoie o peso nos calcanhares;
- Ao pousar do salto, toque ao chão primeiramente com as pontas dos dedos.

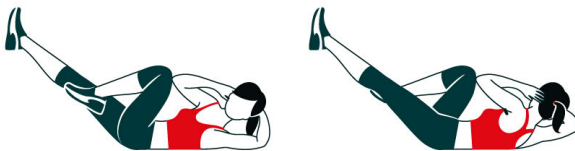
# EXERCÍCIOS AERÓBICOS

## SALTAR COM PERNAS PARA FRENTE



- Suba os pesos (garrafa de água ou saco de arroz, por exemplo) até a altura do pescoço com os cotovelos flexionados ao lado do corpo;
- Eleve os pesos até acima da cabeça e retorne à posição inicial.

## PEDALAR DEITADO(A)



- Deite em uma superfície confortável (pode ser toalha, colchonete, tapete);
- Coloque as mãos atrás da cabeça e flexione-a;•Com os joelhos dobrados a 90°;
- Estique as pernas alternadamente e retorne para a posição inicial;
- Escolha uma perna como referência e inspire ao esticá-la e expire ao dobrá-la;



# EXERCÍCIOS AERÓBICOS

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- CCC, Silva RS, Mostarda RS, Silva ICM, Irigoyen MC. Efeito do exercício aeróbico e resistido no controle autonômico e nas variáveis hemodinâmicas de jovens saudáveis. Rev. bras. Educ. Fís. Esporte, São Paulo, v.24, n.4, p.535-44, out./dez. 2010.
- Rocha C. Exercícios de fortalecimento resistido no tratamento da dor crônica. Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2019.
- Ratajczak, Marzena et al. "Efeitos do treinamento de resistência e resistência na função endotelial em mulheres com obesidade: um estudo randomizado". Revista internacional de pesquisa ambiental e saúde pública vol. 16,21 4291. 5 de novembro de 2019, doi: 10.3390 / ijerph16214291
- Kisner C, Colby LA. Exercícios terapêuticos: fundamentos e técnicas. Manole: Barueri. 2009. •Peggy AH. Exercícios terapêuticos para lesões musculoesqueléticas. Manole: Barueri; 2015.
- Magee, David. Zachazewski, James. Quillen, William. Prática de reabilitação Musculoesquelética: Princípios e Fundamentos Científicos. Baurueri, SP: Manole,2013.

# EXERCÍCIOS AERÓBICOS

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health. Genebra: WHO; 2010. Disponível em: [http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979\\_eng.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf).
- Ministério da Saúde. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/component/content/article/781-atividades-fisicas/40390-atividade-fisica>.
- Imagens: Google Imagens

