

ESTUDO **COSTITA**

Condições de Saúde dos Trabalhadores  
Técnico-Administrativos.



**UNEB**

UNIVERSIDADE DO  
ESTADO DA BAHIA

ORIENTAÇÕES PARA ÀS  
ATIVIDADES DA VIDA  
DIÁRIA E LABORAL  
- FORTALECIMENTO MUSCULAR -

# FORTALECIMENTO MUSCULAR

## 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, Luciara 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. 12p.

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

# FORTALECIMENTO MUSCULAR

## INSTITUIÇÕES PARCEIRAS



Universidade  
Federal da Bahia



UCSAL  
**UNIVERSIDADE  
CATÓLICA  
DO SALVADOR**



**uff** Universidade  
Federal  
Fluminense

# FORTALECIMENTO MUSCULAR

## PORQUE FAZER EXERCÍCIOS DE FORTALECIMENTO MUSCULAR?

O fortalecimento muscular consiste em tonificar e/ou definir os músculos sem que a pessoa precise, necessariamente, ganhar massa muscular, permitindo movimentos mais precisos e seguros. A prática de fortalecer os músculos é extremamente importante também para a saúde dos ossos, tornando-os mais resistentes às tensões que possam causar qualquer tipo de lesão.

## BENEFÍCIOS

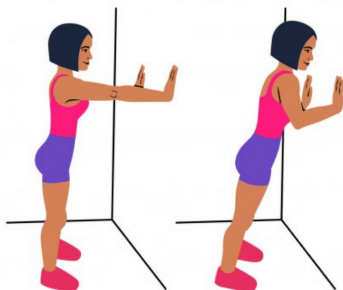
- Aumento da resistência muscular e óssea
- Melhora do condicionamento físico
- Equilíbrio metabólico energético
- Melhora da postura
- Proteção articular

# FORTALECIMENTO MUSCULAR

## MEMBROS SUPERIORES

### FLEXÃO EM PÉ

- Posicione-se a três passos da parede e apoie-se nela, com as mãos alinhadas aos ombros;
- Flexione os cotovelos junto ao corpo, até que seu peito quase toque a parede;
- Empurre-se de volta, deixando os cotovelos levemente flexionados.



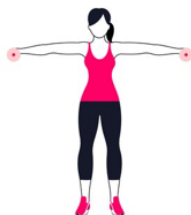
### FLEXÃO COM OS JOELHOS APOIADOS



- Apoie as mãos e os joelhos;
- Depois, posicione as mãos mais para a frente, até a altura dos ombros;
- Cruze as panturrilhas e eleve os pés, para que fiquem cruzados no ar;
- Mantenha as costas eretas e flexione os cotovelos afastados do corpo e erga-se de volta com os braços.

# FORTALECIMENTO MUSCULAR

## ELEVAÇÃO LATERAL



- Em pé ou sentado(a) em um banco;
- Posicione dois pesos (pode ser garrafa de água, ou saco de arroz) ao lado das pernas com as palmas das mãos viradas para baixo;
- Eleve ambos os pesos para os lados até a altura dos ombros;
- Depois desça até que os pesos voltem para a posição inicial.

## ROSCA DIRETA

- Se posicione com a postura ereta;
- Separe os pés na distância dos ombros;
- Inicie o movimento com os braços estendidos ao lado do corpo;
- Dobre os cotovelos elevando os pesos (garrafa de água ou saco de arroz, por exemplo) até encostarem levemente no peito;
- Retorne à posição inicial.



# FORTALECIMENTO MUSCULAR

## DESENVOLVIMENTO

- Se posicione com a postura ereta;
- Separe os pés na distância dos ombros;
- 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.



## FLEXÃO COM OS JOELHOS ESTENDIDOS



- Posicione as mãos mais para a frente, até a altura dos ombros;
- Estique as pernas;
- Mantenha as costas eretas e flexione os cotovelos junto ao corpo e erga-se de volta com os braços.

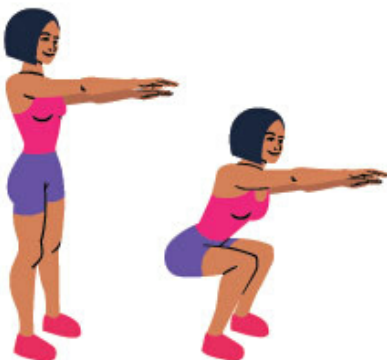


# FORTALECIMENTO MUSCULAR

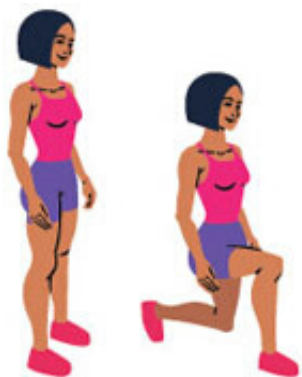
## MEMBROS INFERIORES

### AGACHAMENTO

- Separe os pés na distância dos ombros;
- Dobre os joelhos e abaixe lentamente os quadris. Lembre de você deve abaixar somente até a altura dos joelhos, ou seja, como se estivesse sentada em uma cadeira reta;
- Olhe para frente e mantenha a coluna ereta;
- Inspire ao agachar e expire ao levantar;
- Apoie o peso nos calcanhares, não nos dedos.



### AFUNDO



- Dê um passo largo para frente;
- Dobre os joelhos e mantenha o abdômen contraído;
- O pé da frente permanece fixo no chão enquanto o calcanhar do pé de trás fica fora do solo;
- Agache e retorne à posição inicial.

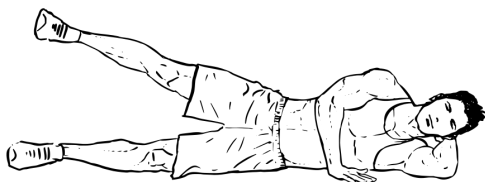
# FORTALECIMENTO MUSCULAR

## PONTE



- Deite de costas;
- Mantenha os joelhos dobrados e separados na largura do quadril;
- Aproxime seus calcanhares ao quadril o máximo que puder;
- Firme os pés no chão e eleve os quadris em direção ao teto.

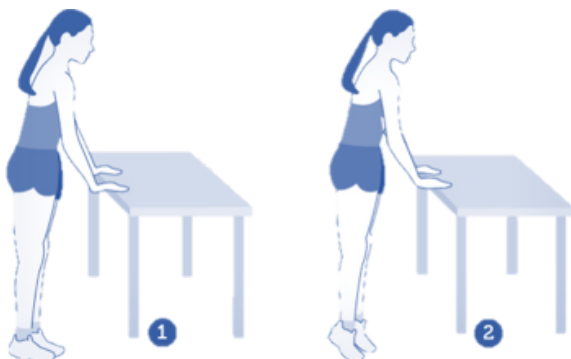
## ABDUÇÃO UNILATERAL



- Deite-se de lado em uma superfície confortável;
- Apoie o cotovelo no solo;
- Dobre a perna debaixo e estique a perna de cima;
- Dobre a perna debaixo e estique a perna de cima.

# FORTALECIMENTO MUSCULAR

## PANTURRILHA



- Mantenha uma postura ereta;
- Apoie em algum lugar fixo (parede, sofá ou mesa, por exemplo);
- Fique na ponta dos pés;
- Retorne o movimento sem colocar os pés por completo no chão e volte a ficar nas pontas dos pés.



# FORTALECIMENTO MUSCULAR

## REFERÊNCIAS:

- Abad 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.

## IMAGENS:

Google Fotos.