

ESTUDO **COSTITA**

Condições de Saúde dos Trabalhadores  
Técnico-Administrativos.



**UNEB**

UNIVERSIDADE DO  
ESTADO DA BAHIA

ORIENTAÇÕES PARA ÀS  
ATIVIDADES DA VIDA  
DIÁRIA E LABORAL  
- ALONGAMENTOS MUSCULARES -

# ALONGAMENTOS MUSCULARES

## 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: alongamentos musculares. 2020. 15p.

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

# ALONGAMENTOS MUSCULARES

## INSTITUIÇÕES PARCEIRAS



Universidade  
Federal da Bahia



UCSAL  
**UNIVERSIDADE  
CATÓLICA  
DO SALVADOR**



**uff** Universidade  
Federal  
Fluminense

# ALONGAMENTOS MUSCULARES

ALONGAMENTOS MUSCULARES SÃO EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA MANUTENÇÃO DESENVOLVIMENTO DA FLEXIBILIDADE E EXTENSIBILIDADE MUSCULAR, BEM COMO PARA O GANHO DE AMPLITUDE DE MOVIMENTO (ADM).

**Você sabia que os exercícios de alongamento podem e devem ser feitos durante o dia independente da sua rotina de trabalho ou treinos?**

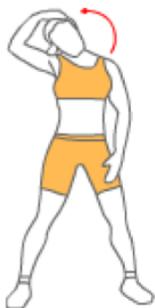
# ALONGAMENTOS MUSCULARES

## BENEFÍCIOS

- Reduz a tensão muscular;
- Favorece melhora da postura;
- Aumentam a flexibilidade;
- Permitem movimentos mais amplos;
- Auxilia no relaxamento;
- Permitem ativação da circulação sanguínea.

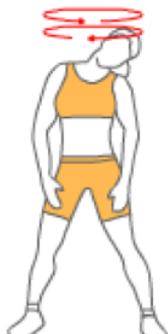
# ALONGAMENTOS MUSCULARES

## ALONGAMENTOS PARA A REGIÃO CERVICAL



Incline levemente a cabeça com o auxílio de uma mão.

Flexione a cabeça para baixo com o auxílio das duas mãos.



Faça o movimento giratório com a cabeça no sentido horário e anti horário.

# ALONGAMENTOS MUSCULARES

## ALONGAMENTOS PARA OS MEMBROS SUPERIORES



Estire os braços acima da cabeça, entrelaçando os dedos.

Estire os braços a frente, na altura dos ombros, entrelaçando os dedos.



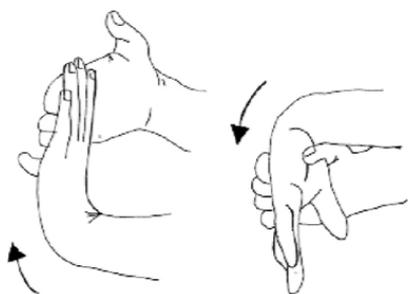
1. Lateralize um membro a sua frente;
2. Apoie o antebraço no cotovelo oposto;
3. Faça uma leve pressão

1. Coloque a palma de uma mão na região posterior do ombro oposto;
2. Com a mão livre realize uma leve pressão para baixo no cotovelo.



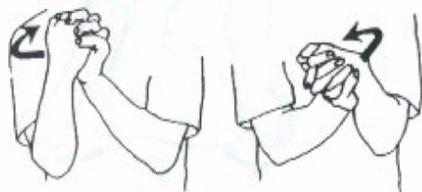
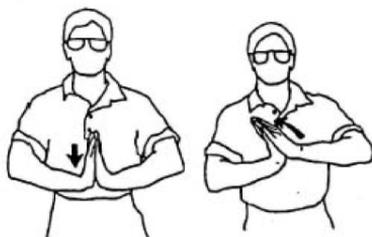
# ALONGAMENTOS MUSCULARES

## ALONGAMENTOS PARA OS MEMBROS SUPERIORES



1. Estire os braços e com apoio na palma da mão, puxe no sentido do corpo
2. Estire os braços e com apoio no dorso da mão, puxe no sentido do corpo

1. Coloque as palmas das mãos em contato.
2. Empurre os dedos para ambos lados



Faça o movimento giratório com punho no sentido horário e anti horário.

# ALONGAMENTOS MUSCULARES

## ALONGAMENTOS PARA O TRONCO



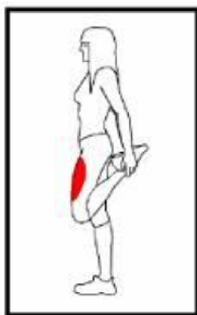
Incline o tronco para um lado, em seguida para o outro.

Flexione o tronco e tente tocar nos pés.



# ALONGAMENTOS MUSCULARES

## ALONGAMENTO PARA OS MEMBROS INFERIORES



1. Flexione o joelho;
2. Puxe o pé com auxílio da mão;
3. Realize pressão na direção do glúteo.

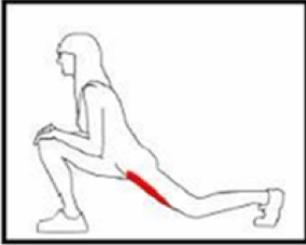
1. Coloque um membro inferior à frente próximo a uma parede;
2. Flexione levemente o joelho em contato com a parede;
3. Mantenha o membro inferior oposto estirado, com o apoio total do pé no chão.



1. Lateralize uma das pernas;
2. Alcance com as mãos o pé.

# ALONGAMENTOS MUSCULARES

## ALONGAMENTO PARA OS MEMBROS INFERIORES



1. Coloque um membro inferior à frente;
2. Flexione o joelho;
3. Mantenha o membro inferior oposto estirado, com apoio parcial dos pés ( apenas ante pe) no chão.

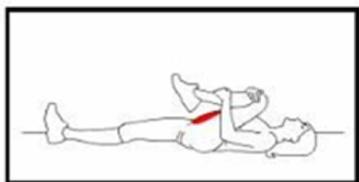
1. Sente com membros inferiores estirados
2. Flexione um joelho e o coloque e o traspasse sobre o joelho oposto com o pé apoiado no chão
3. Rotacione o tronco para o lado oposto



Sente com membros inferiores flexionados (posição borboleta).

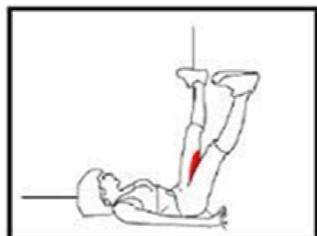
# ALONGAMENTOS MUSCULARES

## ALONGAMENTO PARA OS MEMBROS INFERIORES



1. Deitado com o dorso sobre o chão;
2. Flexione o joelho e quadril;
3. Puxe com ambas as mãos, o membro inferior no sentido do corpo.

1. Deitado com o dorso sobre o chão;
2. Flexione o quadril e apoie os membros inferiores na parede, mantendo-os afastados.



1. Coloque dorso do pé para cima;
2. Coloque planta do pé para baixo.

Faça o movimento giratório com o tornozelo no sentido horário e anti horário.



# ALONGAMENTOS MUSCULARES

## REFERÊNCIAS:

- Almeida PHF, Barandalize D, Ribas DIR, Gallon D, Macedo ACB, Gomes ARS. Alongamento Muscular: suas implicações na performance e na prevenção de lesões. *Fisioter. Mov.*, Curitiba, v. 22, n. 3, p. 335-343, jul./set. 2009.
- César EP, Silva TK, Rezende YM, Alvim FC. Comparação de dois protocolos de alongamento para amplitude de movimento e força dinâmica. *Rev Bras Med Esporte* - Vol. 24, No 1 - Jan/Fev, 2018.

## IMAGENS:

Google Fotos.