



#ficaOcupadoSaoJoao

ATIVIDADE FÍSICA

FORTALECIMENTO MUSCULAR

Os exercícios de fortalecimento visam aumentar a força, a massa e a resistência muscular, aspetos fundamentais para a realização de tarefas quotidianas tais como transportar o cesto da roupa, pegar nos filhos ao colo ou levantar de uma cadeira. Estes exercícios envolvem normalmente a contração muscular contra uma resistência externa ou para suportar o peso do corpo.

Porquê e Como?

O fortalecimento muscular apresenta benefícios não só para a estrutura e função muscular, mas também a nível de aspetos como densidade óssea, elasticidade dos tecidos ou saúde cardiovascular geral, aspetos essenciais para quem está isolado, em casas com menor espaço de circulação. Um dos aliados do fortalecimento muscular é o trabalho isométrico, onde ocorre ação muscular numa posição estática. São exemplos:

- Agachamento encostado à parede (ou sem se encostar para dificultar);
- Pranchas frontais e laterais (pode apoiar os joelhos caso tenha mais dificuldade);
- Juntar as palmas das mãos, em frente ao peito, e fazer força uma contra a outra;
- Sentado numa cadeira e com os braços ao longo do corpo, levantar os pés do chão e manter durante alguns segundos;
- Sentado numa cadeira, elevar os braços, lateralmente, ao nível dos ombros e manter durante alguns segundos.



Também pode recorrer a exercícios dinâmicos, que implicam movimento, de vários grupos musculares como, por exemplo, agachamentos, flexões, abdominais e exercícios de bicíptes.

Iniciativa conjunta:



SÃO JOÃO

UMC de Psiquiatria e Saúde Mental
Terapia Ocupacional

P.PORTO

ESCOLA
SUPERIOR
DE SAÚDE

Área Técnico-Científica Terapia Ocupacional

#ficaOcupadoSaoJoao

- Em casa, podem-se substituir os pesos do ginásio por outros objetos, como por exemplo, garrafas de água, pacotes de arroz, livros ou substituir a barra de pesos por um cabo de vassoura com garrafões nas extremidades, basta usar a sua imaginação;
- Deve ter em atenção as cargas, graduando-as consoante a sua preparação física. Por exemplo, caso seja principiante nesta atividade, deve usar garrafas mais pequenas e, se tiver maior preparação física, usar garrafas de 1,5L ou garrafões;
- Segundo a OMS, os grandes grupos musculares devem ser treinados 2 a 3 vezes por semana;
- No caso dos jovens e adultos que queiram melhorar a força, podem realizar 8 a 12 repetições do movimento, 2 ou 3 vezes (séries) por treino. Para os mais idosos, é recomendada a realização apenas de uma série de 10 a 15 repetições.

Recursos

Youtube:

- [Aulas de intensidade leve](#)
- [Aulas de intensidade moderada](#)
- [Aulas de intensidade moderada](#)

Sites:

- [Desporto U.Porto](#)
- [Exercícios essenciais para o fortalecimento muscular](#)

Aplicações:

- FREELETICS
- SWORKIT
- FITNET



Nota: Tenha em consideração qualquer contra-indicação médica antes de realizar estes exercícios (contacte o seu médico de família se tiver dúvidas)