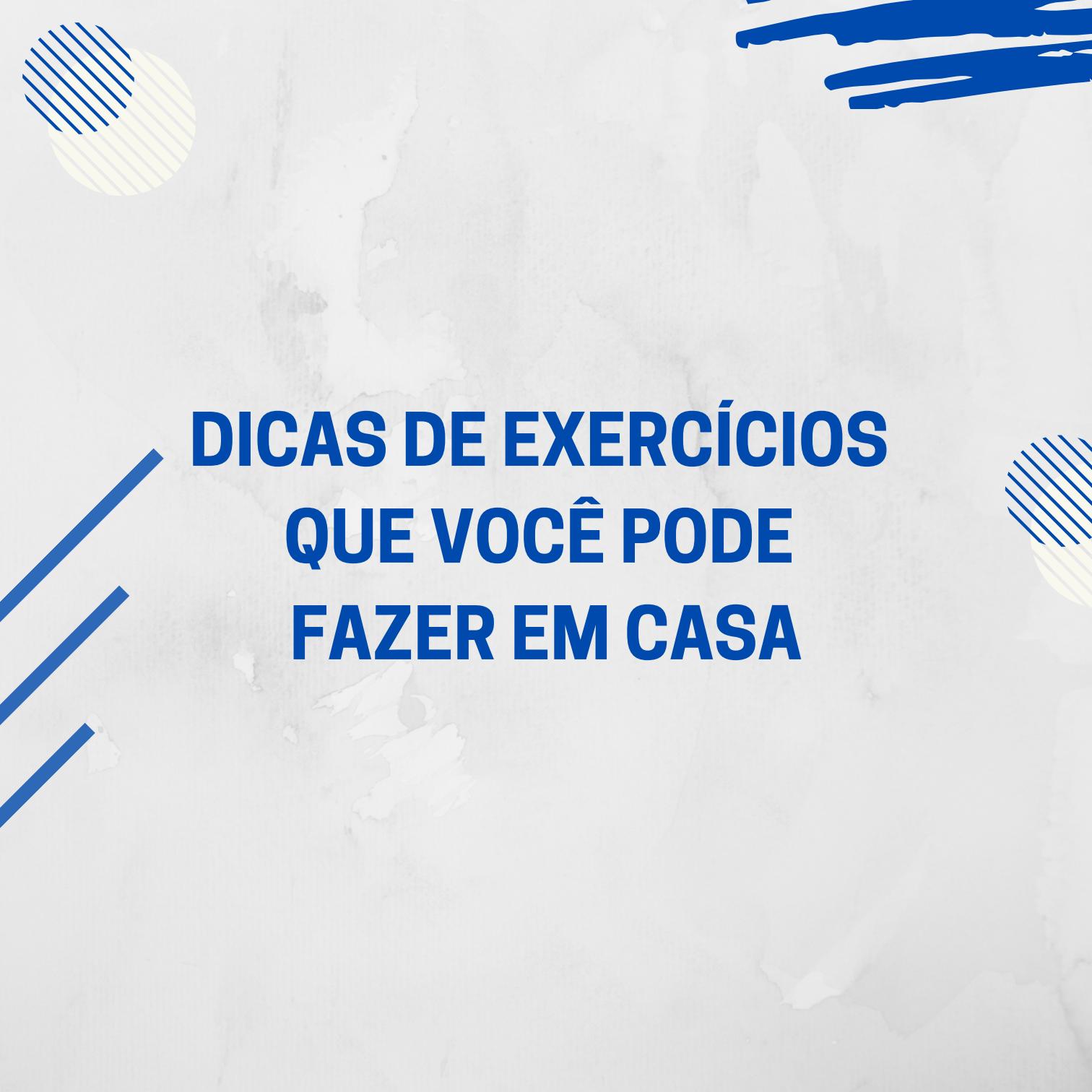


Dicas de  
exercícios que  
você pode  
fazer em casa







**DICAS DE EXERCÍCIOS  
QUE VOCÊ PODE  
FAZER EM CASA**



## **GOVERNO DO ESTADO DA BAHIA**

Rui Costa – Governador

## **UNIVERSIDADE ESTADUAL DE SANTA CRUZ**

Alessandro Fernandes de Santana – Reitor

Maurício Santana Moreau – Vice-Reitor

## **PRÓ-REITORIA DE GRADUAÇÃO**

Rosana dos Santos Lopes – Pró-Reitora

Humberto Cordeiro Araujo Maia – Gerente Acadêmico

## **PRÓ-REITORIA DE EXTENSÃO**

Neurivaldo de Guzzi Filho – Pró-Reitor

Silvia Maria Santos Carvalho – Gerente de Extensão

## **PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO**

Alexandre Schiavetti – Pró-Reitor

Daniela Mariano Lopes da Silva – Gerente de Pesquisa

Juneo Freitas Silva - Gerente de Pós-Graduação



## **DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE**

Marcia Morel – Diretora

## **NÚCLEO JOVEM BOM DE VIDA**

Aretusa de Oliveira Martins Bitencourt – Coordenadora

Maria Aparecida Santa Fé Borges – Coordenadora

Ricardo Matos Santana – Coordenador

Stênio Carvalho Santos – Coordenador

Nayara Alves Severo – Coordenadora

Gisleide Lima Silva – Coordenadora

Natiane Carvalho Silva – Coordenadora

Dejeane Oliveira Silva – Coordenadora

Emanuella Gomes Maia – Coordenadora





Alus Harã de Sousa Aranha  
Larissa Amaral da Cunha  
Mei Lenine Denor Lima  
Nayara Alves Severo  
Polyana Almeida Lago  
Tainah Silva Santos

# **DICAS DE EXERCÍCIOS QUE VOCÊ PODE FAZER EM CASA**



Ilhéus- Bahia  
2020



Elaboração, distribuição e informações:  
UNIVERSIDADE ESTADUAL DE SANTA CRUZ  
Pró-Reitoria de Extensão  
Departamento de Ciências da Saúde  
Núcleo Jovem Bom de Vida - NJBV

Campus Soane Nazaré de Andrade, Rodovia Jorge Amado, km 16, Bairro Salobrinho  
CEP 45662-900, Ilhéus, Bahia, Brasil  
Tel.: (73) 3680-5108/5116/5114 – FAX: (73) 3680-5501/5114

Capa, projeto gráfico e diagramação: Alus Harã de Sousa Aranha; Larissa Amaral da Cunha;  
Mei Lenine Denor Lima; Nayara Alves Severo; Polyana Almeida Lago; Tainah Silva Santos.

Editoração: Alus Harã de Sousa Aranha; Larissa Amaral da Cunha;  
Mei Lenine Denor Lima; Nayara Alves Severo; Polyana Almeida Lago; Tainah Silva Santos.



.....  
D545 Dicas de exercícios que você pode fazer em casa /  
Alus Harã de Sousa Aranha ... [et al.]. – Ilhéus,  
BA : UESC/PROEX/DCS, 2020.  
18 p. : il.

Cartilha educativa produzida pelo Projeto de  
Extensão do Núcleo Jovem Bom de Vida.  
Elaborada por vários autores.  
Inclui referências.

1. Exercícios físicos. 2. Exercícios físicos –  
Aspectos da saúde. I. Aranha, Alus Harã de Sousa.

CDD 613.71  
.....





# APRESENTAÇÃO

Olá, pessoal, me chamo João Paulo, mais conhecido como JP, é dessa maneira que meus amigos me chamam e eu gosto de me apresentar.



Como eu gosto de falar sobre corpo e saúde, trouxe para vocês um dos posts que eu fiz lá no @bomdejovem sobre dicas de exercícios que você pode fazer em casa.

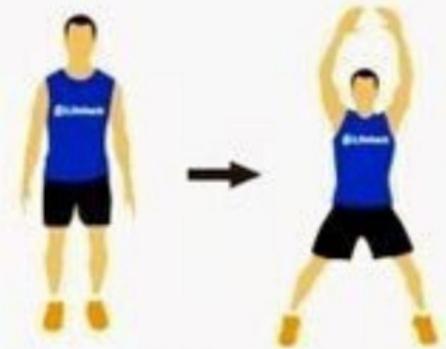


Vem comigo!!!

**JP**



# 1. JUMPING JACKS (TOTAL BODY)

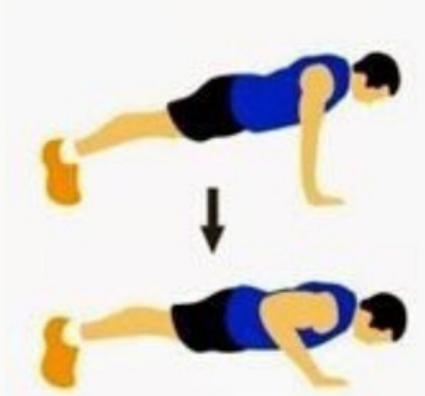


**Polichinelo** - Afaste as pernas com um pequeno salto e toque as mãos acima da cabeça simultaneamente.

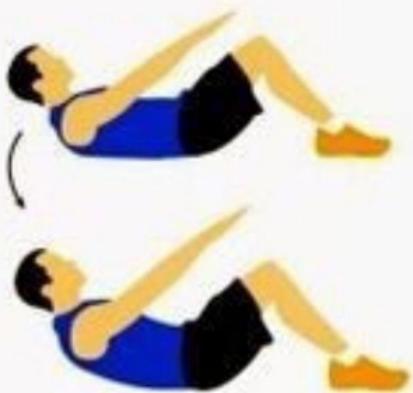


**Agachamento isométrico** - Encoste na parede e permaneça com os joelhos flexionados em 90°. Use os braços para ajudar no equilíbrio.

### 3. PUSH-UP (UPPER BODY)



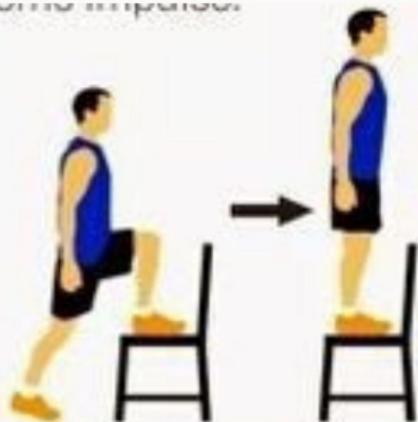
**Marinheiro** - Coloque as mãos afastadas um pouco mais abertas que a largura dos ombros e afaste ligeiramente as pernas. suba todo o corpo de forma conjunta. (Pode ser realizado com os joelhos no chão).



### 4. ABDOMINAL CRUNCH (CORE)

**Abdominal parcial** - Deite-se com os braços elevados e imóveis. Contraia o abdome e eleve o máximo sem tirar os pés do chão e sem usar os braços como impulso.

www.fisioterapia.com



### 5. STEP-UP ONTO CHAIR (TOTAL BODY)

**Subida alternada na cadeira** - Posicione uma perna em cima da cadeira e suba. Desça de forma controlada e altere a perna.



### 6. SQUAT (LOWER BODY)

**Agachamento** - Deixe os pés na largura do quadril e agacha enfatizando o movimento da pelve para trás. Eleve os braços na linha dos ombros para ajudar na estabilidade.



### 7. TRICEPS DIP ON CHAIR (UPPER BODY)

## Tríceps na cadeira -

Posicione-se bem próximo à cadeira, quase tocando o quadril. Flexione e estenda os braços quase completamente.



### 8. PLANK (CORE)

**Prancha** - Mantenha seu corpo totalmente alinhado, posicione os braços formando um ângulo de 90° com o tronco e antebraço. Não bloqueie a respiração.

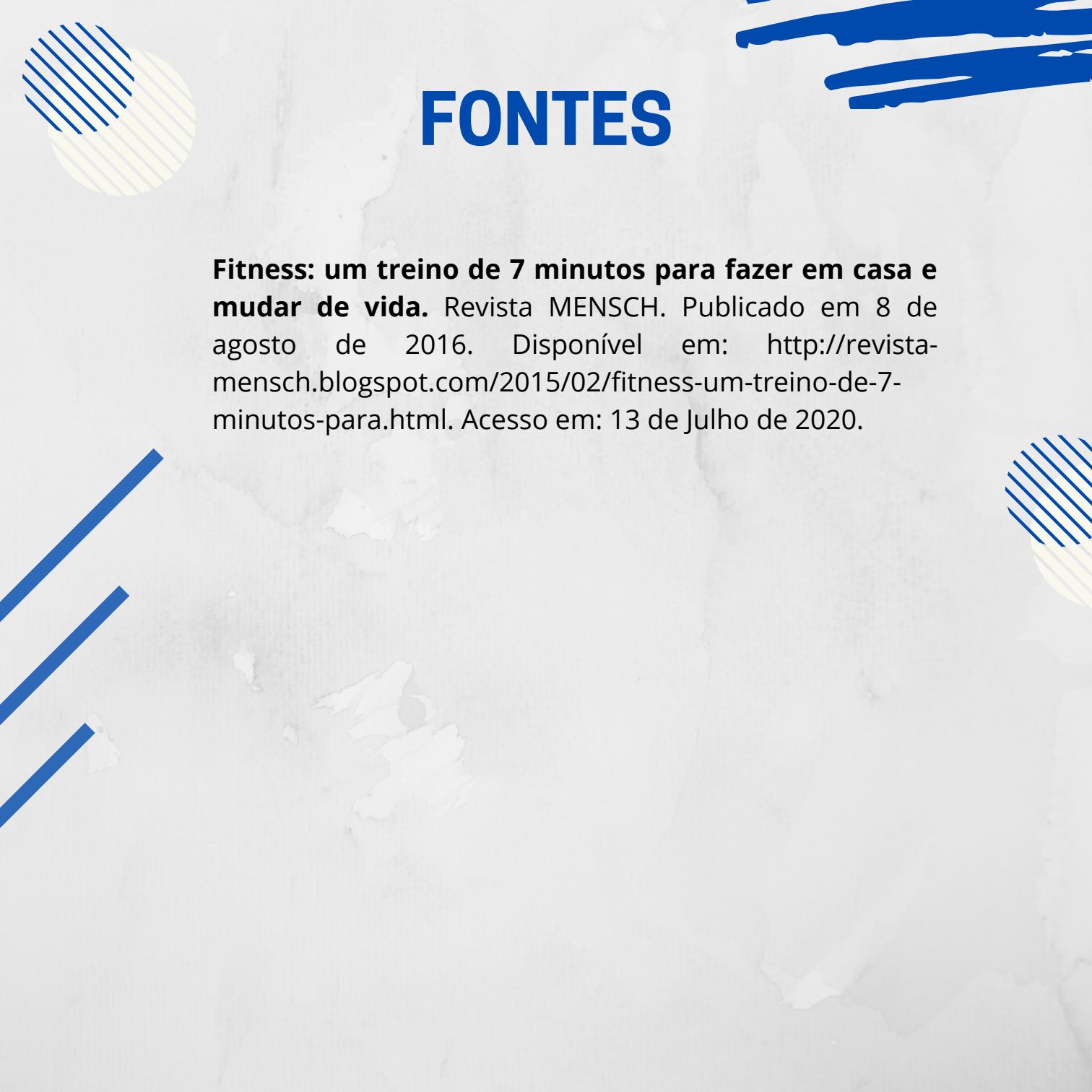


**9. HIGH KNESS / RUNNING  
IN PLACE (TOTAL BODY)**

**Corrida estacionária** - Eleve alternadamente as pernas até a altura da cintura e coordene os braços de forma contrária às pernas.

Vamos  
todos puxar  
o sofá da  
sala e nos  
exercitar!!!





# FONTES

**Fitness: um treino de 7 minutos para fazer em casa e mudar de vida.** Revista MENSCH. Publicado em 8 de agosto de 2016. Disponível em: <http://revista-mensch.blogspot.com/2015/02/fitness-um-treino-de-7-minutos-para.html>. Acesso em: 13 de Julho de 2020.





**UNIVERSIDADE ESTADUAL DE SANTA CRUZ**  
**Departamento de Ciências da Saúde**  
**Núcleo Jovem Bom de Vida - NJBV**

Campus Prof. Soane Nazaré de Andrade, Rodovia Jorge Amado, km16,  
CEP 45662-900, Ilhéus, Bahia, Brasil.

Tel.: (73) 3680-5108/5116/5114 FAX: (73) 3680-5501/5114