Outubro de 2020

MANUAL BÁSICO DE CONDICIONAMENTO FÍSICO

Sindicato Geral Autônomo do DF e Federação Autônoma dos Trabalhadores - Goiás

SUMÁRIO

1.INTRODUÇÃO.....4
2.EXERCÍCIOS, ATIVIDADE FÍSICA E IMUNIDADE 5
3.PROGRAMAS DE EXERCÍCIOS.....7
3.1.Capacidade Respiratória 7
3.2.Recomendações de Exercícios Aeróbios para melhora da Capacidade Respiratória 8
3.3.Capacidade Muscular 9
3.4.Recomendações de Exercícios de Fortalecimento para melhora da Capacidade Muscular 9
3.5.Flexibilidade 12
3.6.Exercícios de Alongamento para melhora da Flexibilidade.....13
4.EXEMPLOS DE PROGRAMAS DE EXERCÍCIO FÍSICO.....14
5.CONSIDERAÇÕES FINAIS 16

1. INTRODUÇÃO

O Brasil possui o maior índice de pessoas sedentárias na América Latina[1]. Considerado o "mal" do século, o ***sedentarismo*** está associado – em muitos casos – às características da sociedade moderna capitalista.

As atuais condições de exploração resultam em corpos fragilizados, cansados, sem tempo e disposição para demais atividades. As relações de trabalho que exigem movimentos uniformes causam adoecimento físico e estão associadas, por exemplo, às lesões por esforços repetitivos (LER). Além disso, a expansão dos setores de informática, administração, telemarketing e similares, demandam longas jornadas sem grandes movimentações, acarretando em dificuldades motoras.

A escassez de políticas públicas de saúde, esporte e lazer nos bairros, escolas e universidades criam obstáculos financeiros às camadas populares. Ademais, mudanças de caráter histórico e cultural reduziram a procura e possibilidades dos meios de lazer "ativo" (prática de esportes, lutas, jogos, brincadeiras, danças, ginásticas e outros), sendo substituídos por formas "passivas" de lazer (TV, séries, filmes e outras), contribuindo com o sedentarismo e impactando as relações interpessoais.

Em síntese, o sedentarismo apresenta-se como reflexo de problemas sociais enfrentados sobretudo pelas classes populares, como renda insatisfatória, falta de tempo, indisposição corporal (física e mental) decorrente da insuficiência alimentar e várias formas de exploração, e dinâmicas sociais que enfraquecem o acesso às práticas de saúde, lazer e relações interpessoais.

Apesar das dificuldades[2], o combate ao sedentarismo é tarefa fundamental, em vários aspectos. A prática regular de exercícios resulta em

---

[1] The Lancet Global Health, 2008; 6(10): 1077-1086.

[2] PLoS ONE, 2019; 14(12): 1-11.

benefícios na saúde corporal (física e mental)[3], autoconfiança e estímulo à interação social[4]. Existem, também, relações entre prática de atividade física e redução de hábitos como tabagismo, consumo excessivo de álcool, estresse desmedido e dependência de drogas psicoativas. Impactos também são observados em pessoas com hipertensão arterial, obesidade, ansiedade, depressão, doenças pulmonares e outras, ilustrando as possibilidades de prevenção/controle através dos exercícios. Ademais, a prática regular de atividade física é elemento indispensável na manutenção da saúde daqueles/as que resistem cotidianamente, tornando-os menos vulneráveis às violências de diferentes "nuances".

Nesse sentido, o presente material apresenta informações e orientações com o objetivo de auxiliar pessoas fisicamente inativas a transpor barreiras, contribuindo com a socialização da prática de atividades e exercício físico. Esta ação é inspirada pelo chamado público da Federação das Organizações Sindicalistas Revolucionárias do Brasil (FOB)[5], considerando recomendações técnicas vigentes[6] para melhoria nas condições físicas relacionadas à saúde e tomando como referência atividades claras, simples e cotidianas.

2. EXERCÍCIOS, ATIVIDADE FÍSICA E IMUNIDADE

Os crescentes casos de doenças infectocontagiosas acendem um "sinal de alerta". O Brasil, na pandemia motivada pelo Covid-19, permaneceu entre os países com maior número de casos e mortes. Décadas de políticas neoliberais desmontaram o serviço público de saúde, reduziram

---

[3] Current Opinion in Cardiology, 2017; 32(0): 1-16.

[4] Journal of Mental Health, 2012; 21(3): 274-284.

[5] FOB, 11 nov 2019. Disponível em: https://lutafob.org/5096/

[6] Medicine and Science in Sports and Exercise, 2011; 43(7): 1334-1359.

as medidas de prevenção e destinaram as pesquisas em saúde aos interesses da iniciativa privada.

Diante de "crises" na saúde pública, alguns aspectos entre exercícios, atividade física e imunidade devem ser considerados. Durante o início da pandemia de Covid-19, estudos apresentaram efeitos positivos dos exercícios no sistema imune, sugerindo que pessoas ativas possuem melhores condições de reagir a doença[7][8][9]. Ainda que cientificamente embasados, são necessários períodos de testes para que a eficácia seja comprovada.

A relação positiva entre exercícios e sistema imune não é novidade. A atividade física moderada e regular contribui com a saúde corporal (física e mental), reduzindo as possibilidades de adoecimento. A intensidade é fator a ser observado: exercícios leves e regulares são ideais nesse aspecto, mas os de alta intensidade, desgastantes e de longa duração podem ser prejudiciais ao sistema imune. Por isso, atletas profissionais ou pessoas com "histórico de atleta", submetidos a cargas excessivas de atividades, não estão isentas de infecções.

Apesar das contribuições, o exercício físico não pode ser alçado como único mecanismo de prevenção. Dessa forma, é preciso romper com narrativas liberais que exigem das camadas populares o "dever moral" de se exercitar, "cada um por si", responsabilizando os indivíduos por problemas na saúde pública. Os discursos liberais ignoram os desmontes provocados pelo neoliberalismo e os condicionantes sociais que dificultam um comportamento fisicamente ativo. São produtos de interesses patronais e políticos que pretendem se abster das responsabilidades e justificar as mortes, sobretudo das camadas mais pobres.

As atividades e o exercício físico devem ser tratados como direitos, com políticas de saúde, esporte e lazer que satisfaçam os interesses dos trabalhadores. Em tempos de pandemia, são aliados importantes, mas devem

---

[7] Progress in Cardiovascular Diseases, 09 Abr 2020.

[8] Obesity, 23 Abr 2020.

[9] Clinical Medicine, 2020; 20(3): 1-3.

"somar forças" com outras medidas, como o distanciamento social, massificação de testes, tratamento dos casos identificados, garantias de subsistência aos trabalhadores e incentivo às pesquisas para prevenção.

Ainda que não seja o único mecanismo de prevenção, a prática de atividade física é indispensável, contribuindo em contextos de crise sanitária e em questões para além dela[10]. Nesse sentido, este material socializa atividades para que as pessoas permaneçam fisicamente ativas, colaborando com a proteção contra doenças infectocontagiosas. As atividades são claras, simples e objetivas. Devem ser realizadas de forma regular e moderada, observando os procedimentos de higienização e segurança.

3. PROGRAMAS DE EXERCÍCIOS

Nos programas de exercícios é preciso considerar aspectos sobre a capacidade respiratória, muscular e a flexibilidade. Contemplar os três eixos é elemento indispensável na melhoria da saúde e no desempenho das atividades diárias. Por isso, apesar de haver uma variabilidade individual considerável na magnitude dos resultados alcançados, realizar um programa com estas características é relevante para a maioria das pessoas adultas. Como os efeitos obtidos são revertidos caso a prática regular seja interrompida, é importante realizá-la da maneira mais agradável possível, pois isso favorece a aderência.

3.1. Capacidade Respiratória

Remete à capacidade de oxigenação corporal. É exigida e melhorada em atividades como caminhar e correr. Baixos níveis de capacidade

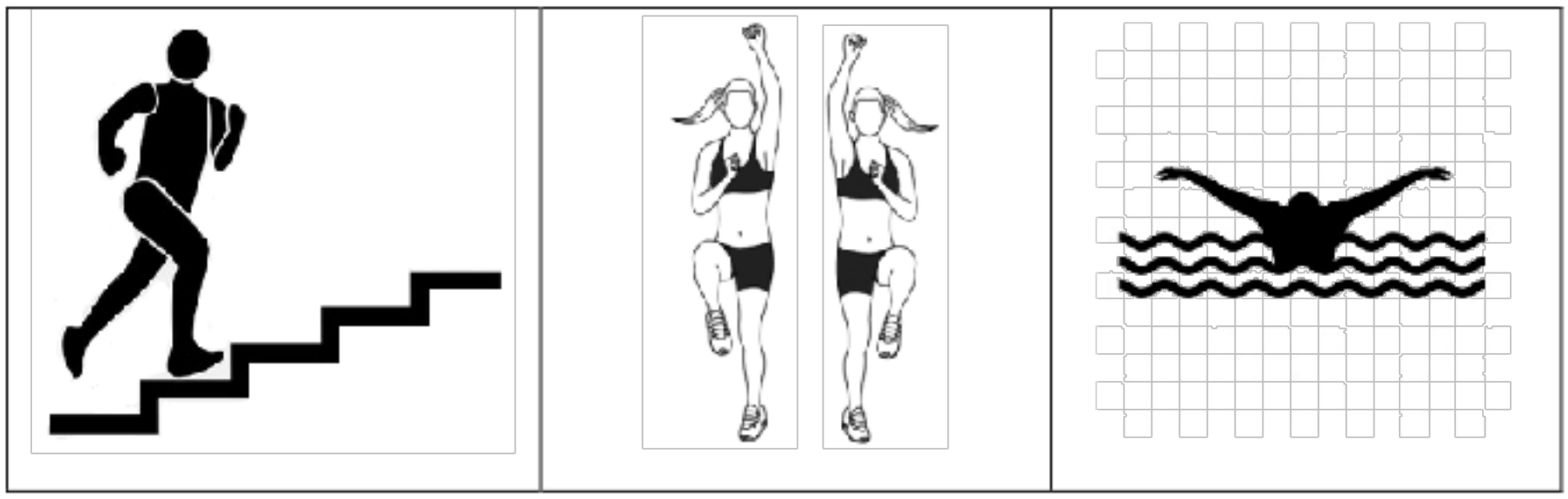
[10] Australian College of General Practioners, 22 Abr 2020.

respiratória podem dificultar a respiração adequada durante a locomoção em diversas situações, além de ser um fator de risco para várias doenças crônicas.

3.2. Recomendações de Exercícios Aeróbios para melhora da Capacidade Respiratória

Atividades como as que estão ilustradas no Quadro 1, ou outras semelhantes. Recomenda-se 150 minutos por semana distribuídos entre 3 e 5 dias, com intensidade moderada. Esta intensidade pode ser entendida como um esforço individualmente percebido no nível 4 ou 5, em uma escala onde 0 equivale ao repouso e 10 à sua capacidade máxima. Outra característica do exercício aeróbio em intensidade moderada é conseguir conversar durante o esforço. A velocidade pode ser ajustada como e quantas vezes for necessário para se manter dentro deste limite. Algumas alternativas são realizar 50 minutos diários em 3 dias a cada semana, ou 30 minutos em 5 dias por semana. Também é possível fracionar a atividade em um mesmo dia, desde que cada fração tenha pelo menos 10 minutos, como por exemplo 15 minutos de manhã e 15 de noite. Se não houver nenhum tipo de desconforto articular ou muscular, exercícios aeróbios podem ser realizados diariamente.

Quadro 1. Exercícios Aeróbios.



3.3. Capacidade Muscular

Remete à capacidade de fazer força. É exigida e melhorada em atividades como mover pesos externos ao corpo ou utilizando o próprio peso corporal. Baixos níveis de capacidade muscular podem dificultar a execução de diversas atividades da vida diária devido à fadiga muscular, além de ser um fator de risco para várias doenças crônicas e problemas articulares.

3.4. Recomendações de Exercícios de Fortalecimento para melhora da Capacidade Muscular

Realizar movimentos nos principais grupos musculares pelo menos 2 dias por semana. Utilizando o peso corporal, buscar fazer pelo menos 8 vezes ininterruptas (1 série de 8 repetições), e movendo objetos, utilizar aqueles que permitam cerca de 12 vezes ininterruptas (1 série de 12 repetições). É importante que a última repetição seja um pouco mais difícil de executar que as anteriores. Um esforço individualmente percebido a partir no nível 8 em uma escala onde 0 equivale ao repouso, e 10 à sua capacidade máxima, sugere que o exercício ficou muito pesado, e que pode ser atenuado com redução do peso ou do número de repetições. Apenas uma série por grupo muscular é efetiva, mas melhores resultados ocorrem progredindo gradualmente para duas, três ou até quatro séries por grupo muscular assim

que possível. Os intervalos para recuperação entre uma série e outra ou entre um exercício e outro podem variar de 1 a 3 minutos, devendo ser tão curtos quanto possível. É necessário que um grupo muscular submetido a exercícios de fortalecimento se recupere por pelo menos dois dias antes de repetir este tipo de atividade (por exemplo, realizar na segunda e depois na quarta-feira, observando os horários).

No Quadro 2, cada linha apresenta exercícios para um dos principais grupos musculares, em ordem de dificuldade, da esquerda para a direita. Identifique em cada linha, aquele que te permite a execução de aproximadamente 8 a 12 repetições por série. Por diversos motivos, é comum iniciar com o exercício mais fácil em alguns grupos musculares, mas em outros começar com os mais difíceis. Os exercícios ilustrados com uso de um halter podem ser feitos com garrafas cheias de água ou pacotes de alimentos como carga. Neste caso, é interessante colocar os objetos dentro de algum tipo de sacola com alças, para que a dificuldade seja apenas levantar o peso, e não a forma como segurá-lo.

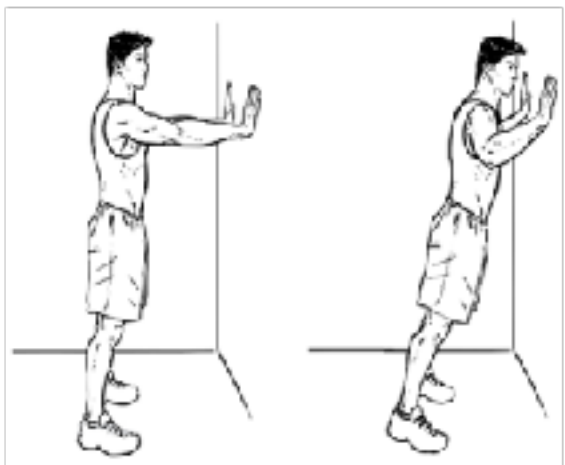
Os exercícios mostrados na 4ª e na 6ª linha são exceções às recomendações acima. O exercício da 4ª linha é exceção pela sua facilidade, que permite a execução além das 12 repetições. Sendo assim, pode ser feito em quantas repetições for possível. Na 6ª linha, a exceção é que os exercícios não estão em ordem de dificuldade. O exercício à direita é uma alternativa à presença de dor ou desconforto na região lombar durante a execução do exercício à esquerda.

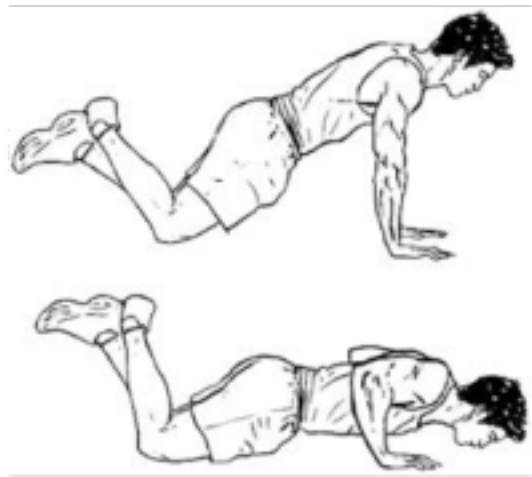
A ordem em que os exercícios foram colocados no quadro é uma recomendação geral que pode ser adaptada individualmente colocando aqueles tidos como mais difíceis ou mais importantes primeiro.

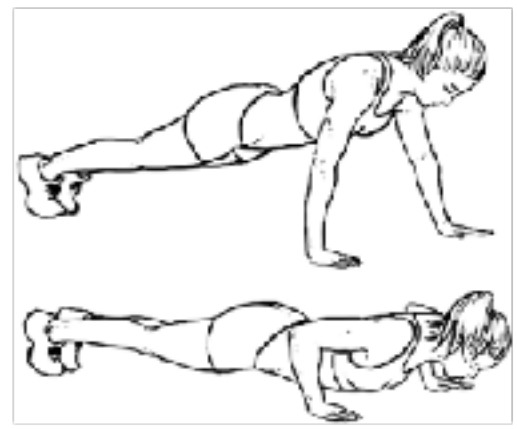
É comum sentir alguma dor muscular na região exercitada um, dois ou até três dias após iniciar exercícios de fortalecimento. Esta é uma resposta natural do corpo que ocorre apenas nas primeiras sessões deste tipo de exercício, e não é motivo para uso de fármacos. Contudo, é necessário aguardar que tal efeito cesse por completo, em seguida realizar nova sessão.

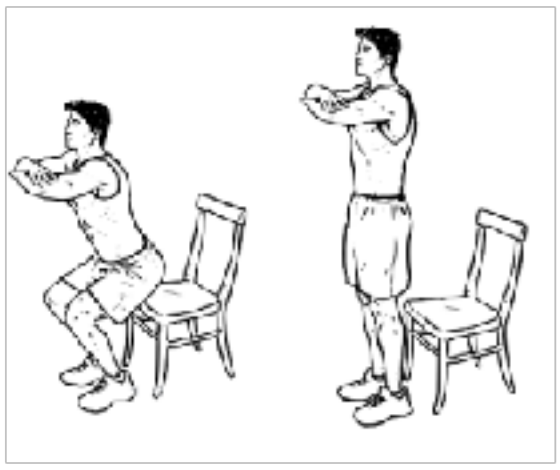
Por outro lado, dores articulares não são esperadas e devem ser consideradas motivo para suspensão do exercício causador.

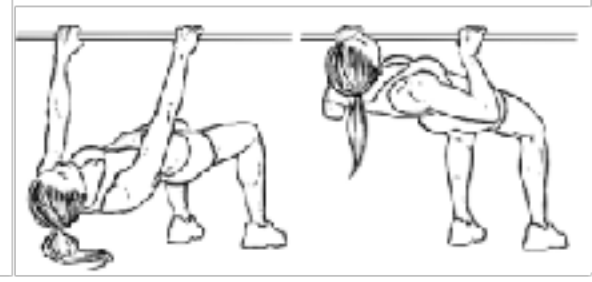
Quadro 2. Exercícios de Fortalecimento.

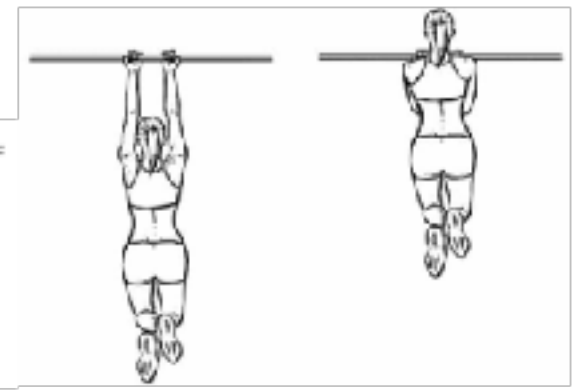


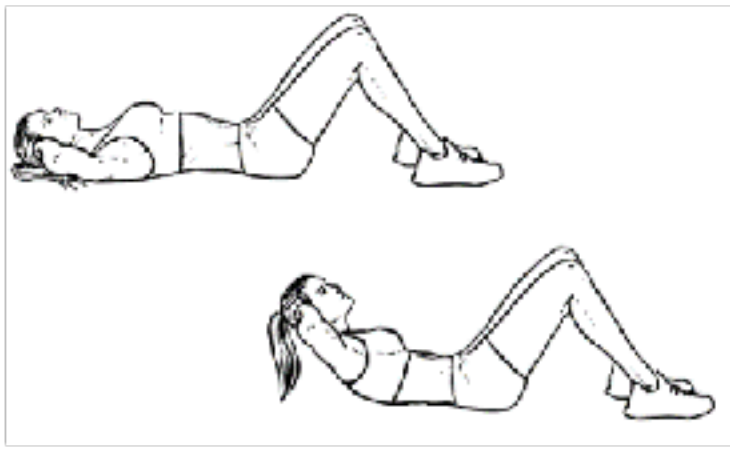


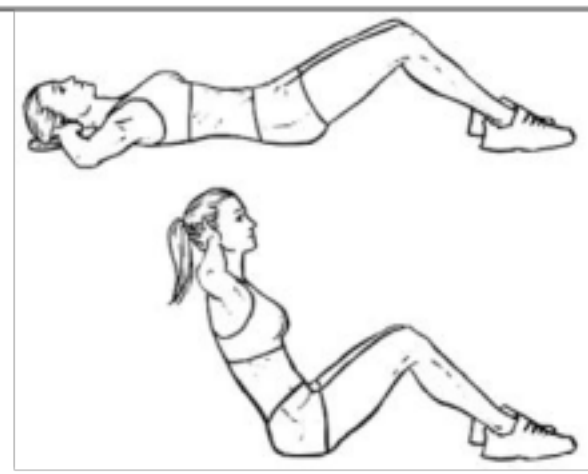


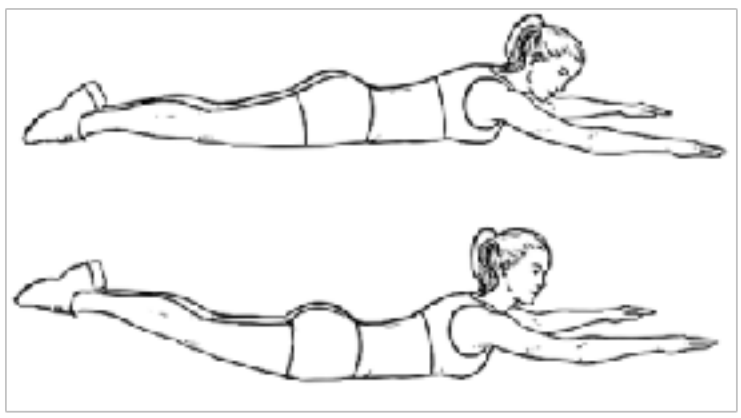












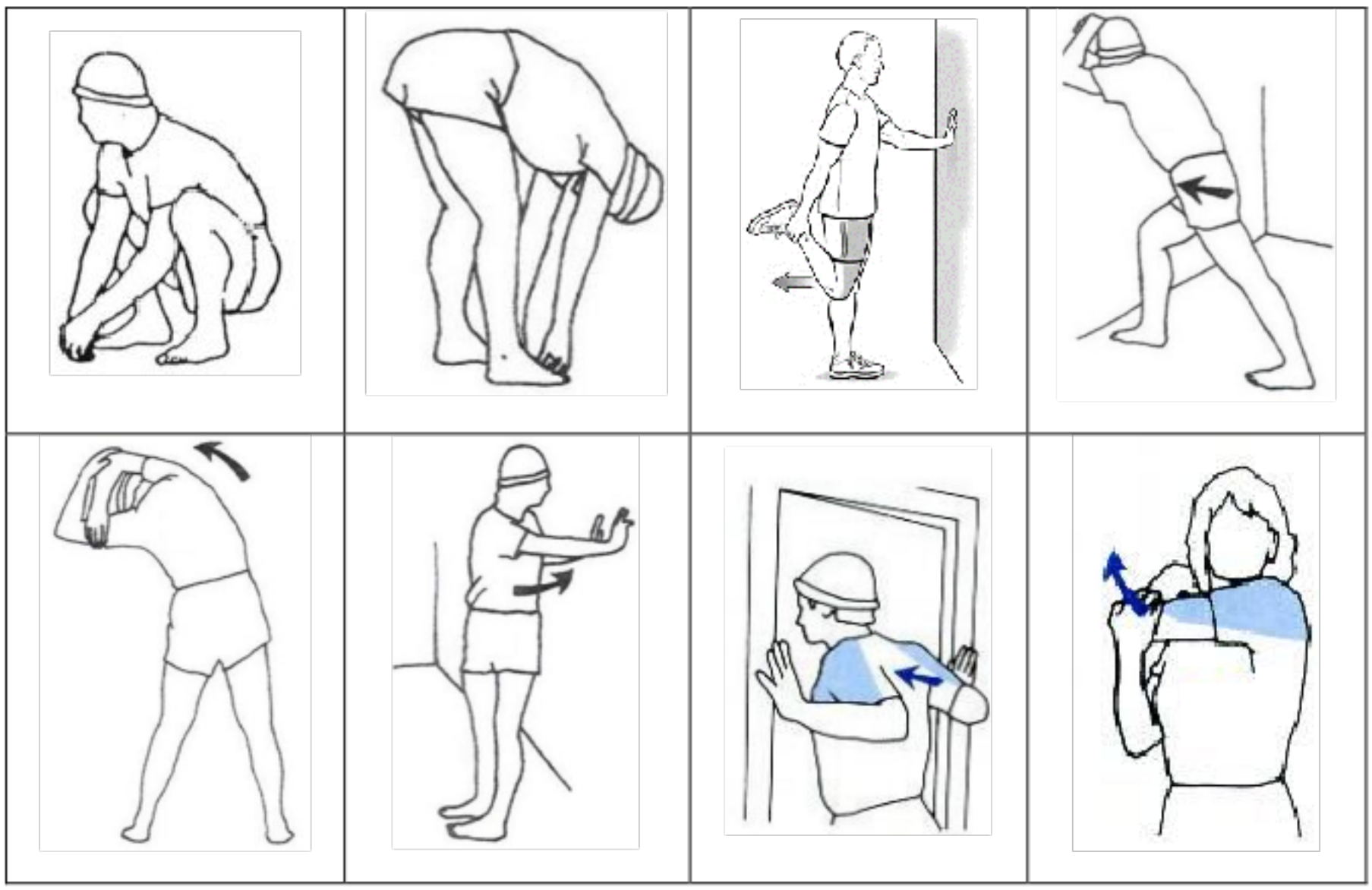
3.5. Flexibilidade

Remete à movimentação articular básica sem restrição. Está relacionada a diversas ações corporais, e baixos níveis podem prejudicar não só a execução de movimentos, como também o equilíbrio e a postura.

3.6. Exercícios de Alongamento para melhora da Flexibilidade

Posições que alonguem as principais regiões de tensão do corpo pelo menos 2 dias por semana. Manter cada posição por 1 minuto continuamente, ou em séries, como 2 vezes por 30 segundos. A efetividade é maior quando feito com o corpo previamente aquecido por outros tipos de exercício. As posições ilustradas no Quadro 3 estão separadas em parte inferior do corpo na 1ª linha, e parte superior do corpo na 2ª linha.

Quadro 3. Exercícios de Alongamento.



4. EXEMPLOS DE PROGRAMAS DE EXERCÍCIO FÍSICO

Uma possibilidade de organização do Programa de Exercício Físico é separar um dia para os exercícios aeróbios e outro para os exercícios de fortalecimento e de alongamento. A rotina pode seguir de segunda a sexta-feira, ou utilizar o final de semana para liberar outros dias mais ocupados.

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Aeróbio 50 min	Fortalecimento 40 min Alongamento 10 min	Aeróbio 50 min	Fortalecimento 40 min Alongamento 10 min	Aeróbio 50 min		

Uma alternativa é dividir os exercícios aeróbios, de fortalecimento e de alongamento para fazer cada um deles todos os dias, porém com menor duração. Nesse caso, os exercícios de fortalecimento e de alongamento devem ser separados de modo que um dia seja somente para a parte superior do corpo e outro apenas para a parte inferior, permitindo adequada recuperação. Para equilibrar um número ímpar de sessões de treino por semana, é importante mudar a ordem semanalmente.

Semana 01

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Aeróbio 30 min Fortalecimento (Parte Inf.) 20 min Alongamento (Parte Inf.) 5 min	Aeróbio 30 min Fortalecimento (Parte Sup.) 20 min. Alongamento (Parte Sup.) 5 min	Aeróbio 30 min Fortalecimento (Parte Inf.) 20 min Alongamento (Parte Inf.) 5 min	Aeróbio 30 min Fortalecimento (Parte Sup.) 20 min Alongamento (Parte Sup.) 5 min	Aeróbio 30 min Fortalecimento (Parte Inf.) 20 min Alongamento (Parte Inf.) 5 min		

Semana 02

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Aeróbio 30 min Fortalecimento (Parte Sup.) 20 min. Alongamento (Parte Sup.) 5 min	Aeróbio 30 min Fortalecimento (Parte Inf.) 20 min. Alongamento (Parte Inf.) 5 min	Aeróbio 30 min Fortalecimento (Parte Sup.) 20 min Alongamento (Parte Sup.) 5 min	Aeróbio 30 min Fortalecimento (Parte Inf.) 20 min Alongamento (Parte Inf.) 5 min	Aeróbio 30 min Fortalecimento (Parte Sup.) 20 min Alongamento (Parte Sup.) 5 min		

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O programa de exercícios e demais orientações estabelecem parâmetros para uma rotina fisicamente ativa, colaborando com a saúde corporal (física e mental) e reduzindo o risco de adoecimento. Ademais, outras atividades, com frequência e intensidade diversas também são recomendadas, desde que sejam observadas as orientações da área da saúde.

Outro aspecto importante é a criação de comportamentos fisicamente ativos – mesmo que não "sistematizados" -, inserindo-os na rotina: caminhar ou andar de bicicleta até o trabalho, mercado, escola ou universidade (se possível); "bater uma bola" no tempo livre ou praticar outros esportes, lutas, ginásticas, danças, jogos, brincadeiras e atividades circenses.

É fundamental estreitar os laços entre vida, atividade física e demais atividades corporais. Movimentar-se deve ser um hábito, reeducando crianças, jovens e adultos, rompendo com elementos históricos, culturais e "ideológicos" que colaboram com a vida fisicamente inativa.

Por fim, em tempos de repressão e crescimento da violência contra as camadas populares – em especial seus setores mais marginalizados -, manter-se ativo é tarefa indispensável, contribuindo com a saúde e possibilidades de resistência (física e mental) de trabalhadoras e trabalhadores.

Conheça a FOB através dos materiais disponíveis no site e facebook. Entre em contato via e-mail.

Filie-se ao SINDICALISMO REVOLUCIONÁRIO e contribua para a construção do SOCIALISMO.

www.lutafob.org | lutafob@protonmail.com