



**PREFEITURA MUNICIPAL DE VITÓRIA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
EMEF ELZIRA VIVÁQUA DOS SANTOS**

ALUNO (A):	TURMA 6º ao 9º ANO
PROFESSORA:	DATA: ___ / ___ 20
COMPONENTE CURRICULAR: ED. FÍSICA	

A importância do alongamento na quarentena

Num momento em que grande parte dos brasileiros está em casa, como recomenda a Organização Mundial de Saúde como estratégia para a prevenção do Covid-19, a prática de exercícios físicos e o alongamento são essenciais para evitar o sedentarismo, que dentre outros efeitos causa: obesidade, aumento do colesterol, atrofia muscular, problemas cardiovasculares, Diabetes, entre outros.

Segundo o Professor de Educação Física Robson Molina, por falta muitas vezes de espaço pra atividades mais intensas, muitas pessoas não tem feito nenhuma atividade física, porém, é possível a realização de exercícios de alongamentos em pequenos espaços. “Existem evidências de que o alongamento melhora a flexibilidade muscular e a amplitude dos movimentos. Além disso, a prática destes exercícios ajuda a reduzir o risco de lesões e a aliviar dores provocadas por algumas doenças e longos períodos de inatividade”.

O alongamento ajuda a promover a redução da tensão muscular. Nesse momento de isolamento social, estudando em casa e com todas as preocupações que temos, acabamos provocando uma tensão que não é nada boa para a nossa saúde. A realização de um bom alongamento provoca o relaxamento do músculo, o que aumenta a circulação da musculatura, evitando fadiga e favorecendo o bem-estar necessário ao corpo.

É importante começar de leve e aos poucos aumentar a intensidade, e ainda, solicitar que algum acompanhante possa ajudar.

Você sabe a maneira correta de se alongar? O professor Robson Molina traz seis dicas de exercícios de alongamento.

1 – Puxe o pé para trás para alongar a região anterior da coxa;



2 – Apoie na parede dobrando a perna da frente e alongando a perna de trás para alongar a região posterior da perna;



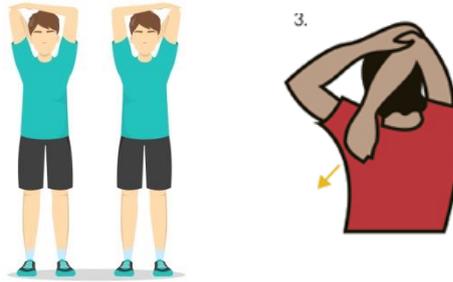
3 – Flexione a coluna para frente, tentando alcançar o chão para alongar a região posterior da coxa;



4 – Com a mão, puxe a cabeça para o lado e para frente, alongando os músculos da região do pescoço;



5 – Levante o braço e, com a mão contrária, puxe pelo cotovelo para alongar a região posterior do braço;



6 – Levante os braços e depois junte as mãos e puxe para cima para alongar os músculos da região do tronco. Em seguida, ainda de mãos unidas e braços estendidos, fique nas pontas dos pés.



Atenção também às dicas para executá-los da forma correta:

- Realize o alongamento de forma lenta e suave;
- Mantenha o alongamento por 30 segundos;
- Respire durante o alongamento;
- Alongue sempre os dois lados do corpo;
- Alongue diariamente;
- Procure um ambiente tranquilo e espaço adequado (o mais confortável possível).

**Agora é a sua vez,
faça sua pesquisa.**

- 1- O que é alongamento?
- 2- Quais são os benefícios dos alongamentos?
- 3- Podemos fazer alongamentos todos os dias? Por que?
- 4- Quando devemos fazer alongamentos?

Referências

<https://www.progresso.com.br/esporte/educador-fisico-alerta-para-importancia-do-alongamento-na-quarentena/371837/>

RESPONDA:

- 1 - O que é alongamento?
- 2 - Quais são os benefícios dos alongamentos?
- 3 - Podemos fazer alongamentos todos os dias? Por que?
- 4 - O que são membros superiores e membros inferiores?
- 5 - Quando devemos fazer alongamentos?
- 6 - O que pode ocorrer com a falta de alongamentos?
- 7 - Quais são os riscos de fazer alongamentos de forma errada?
- 8 - Quem não pode realizar alongamentos?
- 9 - Calcule o tempo utilizado em segundos para realizar os exercícios 1, 2, 4 e 5?
- 10 - Calcule o tempo utilizado em segundos para realizar os exercícios 3 e 6?

BONS ESTUDOS!!