



EXERCÍCIOS DE REFORÇO MUSCULAR

Cada exercício pode ser executado 10 a 20 vezes num ritmo lento dando ênfase à qualidade postural durante a execução. A execução do programa levará cerca de 5 minutos para 4 exercícios de forma a ser compatível com as suas pausas. A acumulação de 2 a 3 vezes por dia dará cerca de 10 a 15 minutos de exercícios. O participante pode optar por fazer apenas alguns exercícios ou todos na ordem que preferir.



youtu.be/EQG2SZ2YBRs

1. Mãos sobre a mesa ou outro apoio
2. Corpo totalmente alinhado (dos calcanhares até à cabeça)
3. Flexão e extensão dos braços, até realizar um ângulo de 90° com o tronco



youtu.be/bOKTiB9dSpA

1. Sentado na parte da frente da cadeira ou outro apoio, braços cruzados e pés afastados à largura de anca, extensão das pernas até atingir o alinhamento vertical
2. Flexão das pernas até atingir a cadeira ou outro apoio, mantendo a coluna vertical



1. Encontrar uma superfície de apoio para as mãos à altura da cintura
2. Colocar-se em posição sentada mantendo a coluna alinhada
3. Estender e fletir os braços mantendo a posição sentada

EXERCÍCIOS AERÓBIOS

Durante 5 a 10 minutos subir e descer escadas em marcha contínua ou interrompendo com exercícios de reforço muscular propostos em cima. Cada participante determina em função do tempo de pausa disponível o número de patamares de escadas e o número de vezes que realizará o circuito.



youtu.be/cCcAd7_UpKQ

1. Sentado na parte da frente da cadeira com as mãos apoiadas sobre a mesa ou outra superfície de apoio
2. Empurrar as mãos sobre a mesa usando os abdominais de modo a fazer rodar a bacia e elevar os pés do chão (não é um trabalho de flexão das ancas, mas sim um enroscamento da bacia através do encurtamento dos abdominais – execução lenta)

Nível 2 do exercício

1. Elevar os pés da frente da cadeira ao mesmo tempo que eleva as pernas



youtu.be/PrO6k-M-q3U

1. Mão sobre a mesa ou outro apoio, dedos orientados obliquamente para trás
2. Corpo obliquamente alinhado dos calcanhares até à cabeça aproximando as omoplatas
3. Flexão ao nível da bacia até tocar na superfície de apoio com a bacia e regressar à posição inicial



O Programa UC+Ativa, pretende promover um estilo de vida ativo junto de todos os funcionários da Universidade de Coimbra.



O programa consiste em pausas de 5 a 15 minutos para realização de exercícios posturais, mobilidade e reforço muscular para prevenção dos principais riscos associados às tarefas e rotinas laborais.

ORIENTAÇÕES GERAIS

- 15-20 minutos diários de exercício;
- 3 a 5 vezes por semana;
- Ao longo do programa poderão ser adicionados mais exercícios; a partir das informações dos participantes;
- O participante pode começar com 5' a 10' de exercício, 2 a 3 vezes por semana e evoluir progressivamente para 15' a 20' de exercício, 3 a 5 vezes por semana ou 20' a 30' de exercício 5 vezes por semana.

A iniciativa UC+Ativa está enquadrada no programa de atividade informal do Gabinete do Desporto da Universidade de Coimbra. Surge como intuito de reforçar a importância da manutenção de estilos de vida ativos e saudáveis, bem como contribuir para o nível de qualidade e condições de trabalho na Universidade de Coimbra. É promovida em estreita colaboração com a Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física através da monitorização e supervisão do Prof. Doutor Alain Massart.

1 2



9 0

FACULDADE DE
CIÊNCIAS DO DESPORTO
E EDUCAÇÃO FÍSICA
UNIVERSIDADE DE
COIMBRA

Dois momentos, um de 5 minutos para reforço muscular e outro aeróbio com 5 ou 10 minutos. Pretende-se um tempo acumulado de exercícios com benefícios associados e sem prejudicar a sua rotina diária de trabalho. Está assim, a optar pela promoção de hábitos que beneficiarão o seu bem-estar e saúde. Estes momentos ativos podem ser partilhados com colegas!



DESPORTO.UC.PT

Estádio Universitário de Coimbra
3040-256 Coimbra • Portugal
Telefone: +351 239 247 671
E-mail: desporto@uc.pt