



Educação
em Saúde

VOL. 26

PUBLICAÇÃO
AUTORIZADA



Exercícios para **Crianças e Adolescentes**

HOSPITAL DE
CLÍNICAS
PORTO ALEGRE RS



Exercícios para

Crianças e Adolescentes

Serviço de Fisiatria e Reabilitação

Este manual foi elaborado com a colaboração de: prof. Antônio Cardoso dos Santos, Marcio Roberto Martini, Rosane Maria Nery e Cíntia Detsch Fonseca.

Apresentação

Patologias da coluna vertebral como a dor nas costas (principalmente a dor lombar) e os desvios posturais, tais como hipercifose dorsal (aumento da curvatura da coluna dorsal), hiperlordose lombar (aumento da curvatura da coluna lombar) e escoliose (desvio lateral da coluna), podem ter início na infância e na adolescência.

Estas doenças podem estar relacionadas a diferentes fatores, entre eles o histórico familiar, o nível de atividade física, o estado de saúde e os hábitos posturais. Por isto é importante que crianças e adolescentes aprendam desde cedo os cuidados com a coluna vertebral, adotando posturas corretas no seu dia-a-dia (sentar, dormir, carregar mochila ou bolsa), bem como realizem programas de exercícios físicos adaptados a estas faixas etárias para evitar que esta população sofra complicações na idade adulta devido a estas doenças.

Este manual contém exercícios de mobilidade articular, reforço e alongamento muscular e destina-se a prevenção, tratamento e reabilitação de crianças e adolescentes com dor nas costas ou que possuam alguma patologia na coluna vertebral.

O programa de exercícios deve ser iniciado com 5 repetições de cada exercício, aumentando gradativamente até atingir 10 repetições. O ideal é realizá-lo no mínimo 3 vezes por semana.

Este programa deve ser orientado por um Profissional de Saúde habilitado.

Deitado de barriga para cima, braços ao lado do corpo, joelhos flexionados e pés apoiados no solo:



- 1** Contrair o abdômen e as nádegas forçando a coluna lombar contra o solo.



- 2** Colocar as mãos na nuca: inspirar, elevar o tronco soltando o ar lentamente, voltar inspirando.



- 3** Com os braços cruzados sobre o peito: inspirar, elevar o tronco soltando o ar lentamente, voltar inspirando.

Deitado de barriga para cima, joelhos flexionados e pés mais altos que os joelhos, mãos na nuca:



- 4** Elevar o tronco tentando encostar os dois cotovelos nos joelhos.



- 5** Elevar o tronco tentando encostar o cotovelo direito no joelho esquerdo e vice-versa.



- 6** Puxar os dois joelhos sobre o abdômen, mantendo os ombros relaxados, voltar sem soltar as pernas.

Deitado de lado, pernas dobradas à frente formando um ângulo de 90 graus, mãos na nuca:



- 7** Elevar a perna mantendo o joelho e pé na mesma linha e sem deixar o quadril rolar para trás, voltar.



- 8** Girar o tronco levando o cotovelo de cima para trás até tocar no chão, voltar.

Deitado de barriga para baixo, um travesseiro sob o abdômen, um rolinho sob a testa, elevar os braços e abaixar, 10 vezes em cada posição, inicialmente sem peso, passando depois para 1/2 kg em cada mão e posteriormente 1 kg:



9 Com os braços estendidos no prolongamento do tronco, elevá-los.



10 Com os braços abertos na linha dos ombros.



11 Com os braços ao lado do corpo.



12 Com os dois braços unidos sobre as costas.

Na posição de quatro apoios:



13 Antebraços no solo, abdômen contraído: elevar uma das pernas dobradas até a linha do tronco e voltar. Repetir com a outra perna.



14 Dedos das mãos apontando uns para os outros, cotovelos estendidos, abdômen contraído: flexionar os cotovelos levando o peito na direção das mãos e voltar (apoio).



- 15** Sentar nos calcanhares e ir alongando o tronco à frente, estendendo os braços. Manter 20 segundos e soltar.

Sentado no solo:



- 16** Uma perna flexionada e a outra estendida, costas retas. Levar as duas mãos na direção do pé da perna que está estendida. Manter 20 segundos e relaxar. Repetir com a outra perna.



- 17** As duas pernas estendidas e afastadas: levar uma mão na direção de cada pé, sem flexionar os joelhos, voltar e corrigir as costas.



SERVIÇO DE FISIATRIA E REABILITAÇÃO

Rua Ramiro Barcelos, 2350
Largo Eduardo Z. Faraco
Porto Alegre/RS 90035-903
Fone 51 3359 8000
www.hcpa.edu.br