

# Habilidades manuais e a importância do reforço muscular



## Sumário:

---

Introdução .....	02
Habilidades manuais e reforço muscular .....	03
Região cervical .....	04
Ombros .....	05
Punhos .....	06
Bíceps e Tríceps .....	07
Eretores da espinha e lombar .....	08
Flexores do quadril e pernas .....	09
Programe-se .....	11
Conclusão .....	12
Phantom Academia .....	13

## Introdução:

---

O ser humano está em constante busca da felicidade e do prazer nas atividades que realiza, seja no campo profissional ou no lazer. É comum encontrar pessoas que praticam seu hobby dentro do universo do exercício físico através de corrida, caminhadas, ciclismo, etc. Mas também há aquelas que como hobby preferem trabalhos manuais como pintura, patchwork, tapeçaria, bordado, costura, cozinha, carpintaria, ou seja, pequenos trabalhos que envolve habilidade manual a fim de aliviar o estresse e, porque não, garantir uma renda extra.



Porém o que esse grupo não imagina é que, mesmo para realizar esse tipo de tarefa, é fundamental ter uma boa base muscular. Mas, como assim? Preparação física para trabalhos manuais? Isso mesmo! Vamos aos detalhes:

## Habilidades manuais e o reforço muscular

---

Como o próprio nome sugere, os “trabalhos manuais” são atividades que sobrecarregam principalmente a região dos ombros e braços, porém todo o corpo sofre. Vamos fazer um duplo exercício: contemplar a bela pintura de Van Gogh e nos apropriarmos dela para entender onde a musculação pode auxiliar a realizar a tarefa escolhida com mais segurança e prazer.



*Vincent Van Gogh : Scheveningen Woman Sewing, 1882*

## Região cervical

---

Como a imagem demonstra, sempre que for realizada uma tarefa manual é fundamental direcionar os olhos até o objeto que está sendo trabalhado. No caso da pintura o trabalho está nas mãos, com braços fletidos num ângulo menor que  $90^\circ$  (o que aproxima um pouco mais dos olhos), e a cabeça inclinada para frente para que haja uma boa visão a fim do trabalho ficar perfeito. Essa inclinação de cabeça faz com que haja um stress dos músculos estabilizadores do pescoço, principalmente do trapézio, causando dor e rigidez muscular nessa região.



Solução: além de exercícios para reforço da musculatura da região cervical, intervalos para alongamento são sempre bem-vindos.

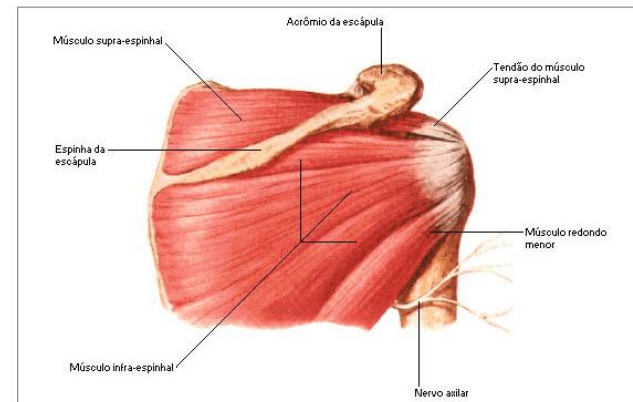


# Ombros

Ficam constantemente tensionados durante a realização dos trabalhos manuais. Por sustentarem durante longo tempo o peso dos braços, os músculos que sustentam a articulação do ombro (principalmente o manguito rotador) recebem sobrecarga, e com o passar do tempo aparecem as dores. Não havendo ações para amenizar esses sintomas, há possibilidades de acontecer uma Lesão por Esforço Repetitivo, a famosa LER.



MÚSCULOS DO OMBRO  
Manguito Rotador



Solução: reforço, principalmente, dos músculos do manguito rotador (subescapular, supra-espinhal, infra-espinhal e redondo menor) e deltoide. Porém, todos os músculos da cintura escapular são importantes para a saúde dos ombros.

# Punhos

---

Com o constante movimento da articulação do punho e dedos, os músculos que sustentam essas articulações ficam sobrecarregados causando fadiga e dor. Também não é raro aparecer a famosa Síndrome do Túnel do Carpo (STC), que é a compressão do nervo mediano que passa por um canal estreito no punho chamado Túnel do Carpo. Além da STC aparecer devido aos movimentos repetitivos dos trabalhos manuais, ela também está associada com sintomas da menopausa e gravidez, sendo mais frequente em mulheres dos 35 a 60 anos de idade.

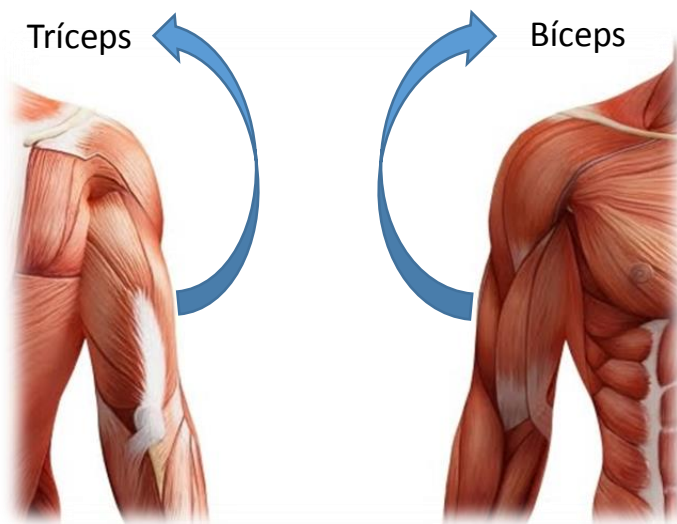


Solução: Reforço nos flexores e extensores dos punhos e dedos, além de várias pausas para alongamentos.

## Bíceps e Tríceps

---

Trabalhar com os braços fletidos faz com o bíceps fique constantemente contraído e o tríceps, por sua vez, alongado. Isso também faz com que os músculos estressem causando fadiga e dor.



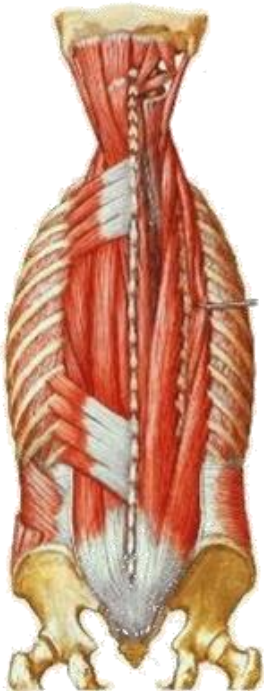
Solução: além de alongar o bíceps com frequência, este deve ser estimulado através da musculação para que suporte a flexão por um tempo maior. Já o tríceps deve ter atenção redobrada no trabalho de força para compensar o tempo extra em que ficou alongado.



## Eretores da espinha e lombar

---

Eretores da espinha é um conjunto de músculos que margeiam a coluna vertebral e são responsáveis por sua sustentação e postura ereta. Quando os músculos que sustentam o corpo (musculatura abdominal, dorsal e os estabilizadores da coluna - eretores) enfraquecem acontece a má postura que pode acarretar numa lombalgia postural (dor na lombar). Quem realiza trabalhos manuais geralmente o faz sentado e, com o passar do tempo, vai assumindo uma postura desleixada e relaxando o corpo na cadeira. Essa má postura é o que acarreta dores nas costas e contribui (muito) para o surgimento da desagradável lombalgia.



Solução: reforço da musculatura do abdômen, músculos do dorso e eretores da espinha.

## Flexores do quadril e pernas

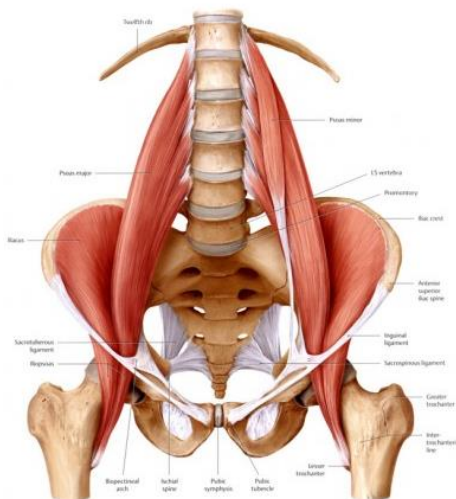
---

Ficam constantemente relaxados durante a posição sentada. Desta forma a musculatura responsável pelo quadril e membros inferiores deixam de ser estimulada e enfraquecem. Pernas com músculos fracos tem as articulações de tornozelos, joelhos e quadril sobrecarregados podendo levar a problemas articulares. Outro problema que pode aparecer com a inatividade dos membros inferiores e a má circulação do sangue.



## Flexores do quadril e pernas

Solução: reforço muscular de membros inferiores para manter o tônus muscular. Não esquecer dos músculos da panturrilha. É nesta região que estão os “corações das pernas”, que nada mais são do que válvulas localizadas dentro das veias que ajudam a impulsionar o sangue de volta ao coração.



## Programe-se...

---

Foram listados aqui apenas seis motivos para a prática da musculação como manutenção da saúde corporal a fim de executar as tarefas diárias, incluindo o lazer. Vale lembrar que o corpo humano foi feito para se movimentar, e se ele ficar parado, sem estimular a musculatura, ele vai perdendo tônus, ficando fraco a ponto de comprometer as articulações, limitando assim a realização de tarefas da vida diária e do hobby escolhido.



*Programe-se e coloque a musculação na sua rotina de vida. Com certeza você terá mais qualidade nas tarefas do dia-a-dia e mais disposição para o lazer, como os trabalhos manuais, por exemplo.*

## Conclusão

---

Quando se fala em musculação logo vem à mente músculos desenvolvidos, definidos, corpos esculpidos. Porém, a funcionalidade da musculação vai muito além da estética. Ela deve ser primeiramente compreendida e utilizada como meio de manutenção do sistema musculoesquelético. É esse complexo e maravilhoso sistema que proporciona ao ser humano a execução de tarefas motoras com eficiência e segurança.

Outro equívoco é acreditar que os alongamentos são desnecessários. Grande erro! Ter uma musculatura forte e alongada garante um equilíbrio muscular, e é o segredo para um corpo harmônico e saudável, afinal, músculo alongado é mais eficiente e responde melhor aos exercícios, inclusive para o ganho de massa muscular magra.

Definitivamente incluir a musculação no cardápio de exercícios só traz benefícios em relação a saúde e qualidade de vida. Além de deixar o corpo mais bonito e harmônico, proporciona uma longevidade (com qualidade) na prática de exercícios físicos, nas tarefas da vida diária e do lazer predileto.



# Phantom Academia

---

Ao longo dos anos de trabalho a preocupação da Phantom Academia sempre foi proporcionar aos seus alunos saúde, bem-estar e qualidade de vida. Para que esses objetivos sejam atendidos precisamos estar sempre atentos à inovação tecnológica e na qualificação dos profissionais que fazem a Phantom ser uma das academias mais tradicionais da cidade. Para se consolidar no mercado é preciso competência, dedicação e ter a maior das aprovações: a de seus alunos.

**Missão:** Promover saúde, qualidade de vida e lazer aos clientes através do exercício físico.

**Valores:** Trabalhar com profissionalismo, conhecimento, ética, transparência e amor pelo que faz.



Rua Goés Monteiro, 322 – Bairro São Francisco – Bento Gonçalves

Fones: (54) 3055-4491 e 3055-4491

[www.phantomacademia.com.br](http://www.phantomacademia.com.br)

<https://www.facebook.com/academia.susfa.bg.rs/>

Instagram: Phantom.academia