


Sessão 5












“Como Implementar o Seu Programa de Actividade Física?”










Nova Lei de Bases da Actividade Física e do Desporto

“constitui especial obrigação do praticante assegurar-se, previamente, de que não tem quaisquer contra-indicações para a sua prática desportiva”





Antes de Iniciar um Programa de AF

Factores de Risco Doença Cardiovascular

Positivos:

1. Idade:	Homens \geq 45 anos e Mulheres \geq 55 anos
2. História Familiar:	Enfarte miocárdio ou morte súbita do pai (ou parente M em 1º grau) antes 55 anos ou da mãe (ou parente F em 1º grau) antes 65 anos
3. Colesterol:	LDL $>$ 130 mg.dL ⁻¹ e/ou HDL $<$ 40 mg.dL ⁻¹
4. Tabagismo:	Fumador ou parou de fumar há menos de 6 meses
5. Hipertensão:	P.A. Sistólica \geq 140 mmHg e/ou P.A. Diastólica \geq 90 mmHg
6. Glicémia:	Glicose sanguínea \geq 100 mg.dL ⁻¹
7. Obesidade:	IMC $>$ 30 kg.m ⁻² , Circ. Cintura (H) $>$ 102 cm, (M) $>$ 88 cm
8. Sedentarismo:	30' AF Moderada em 5 dias da semana; OU (...)

Factor Protector:


ACSM, 2009



Antes de Iniciar um Programa de AF

Factores de Risco Doença Cardiovascular

Positivos:

1. Idade:	Homens \geq 45 anos e Mulheres \geq 55 anos
2. História Familiar:	Enfarte miocárdio ou morte súbita do pai (ou parente M em 1º grau) antes 55 anos ou da mãe (ou parente F em 1º grau) antes 65 anos
3. Colesterol:	LDL $>$ 130 mg.dL ⁻¹ e/ou HDL $<$ 40 mg.dL ⁻¹
4. Tabagismo:	Fumador ou parou de fumar há menos de 6 meses
5. Hipertensão:	P.A. Sistólica \geq 140 mmHg e/ou P.A. Diastólica \geq 90 mmHg
6. Glicémia:	Glicose sanguínea \geq 100 mg.dL ⁻¹
7. Obesidade:	IMC $>$ 30 kg.m ⁻² , Circ. Cintura (H) $>$ 102 cm, (M) $>$ 88 cm
8. Sedentarismo:	30' AF Moderada em 5 dias da semana; OU (...)

Factor Protector:


ACSM, 2009

Máximo - Um Factor de Risco Risco Baixo



Antes de Iniciar um Programa de AF

Factores de Risco Doença Cardiovascular

Positivos:

1. Idade:	Homens \geq 45 anos e Mulheres \geq 55 anos
2. História Familiar:	Enfarte miocárdio ou morte súbita do pai (ou parente M em 1º grau) antes 55 anos ou da mãe (ou parente F em 1º grau) antes 65 anos
3. Colesterol:	LDL $>$ 130 mg.dL ⁻¹ e/ou HDL $<$ 40 mg.dL ⁻¹
4. Tabagismo:	Fumador ou parou de fumar há menos de 6 meses
5. Hipertensão:	P.A. Sistólica \geq 140 mmHg e/ou P.A. Diastólica \geq 90 mmHg
6. Glicémia:	Glicose sanguínea \geq 100 mg.dL ⁻¹
7. Obesidade:	IMC $>$ 30 kg.m ⁻² , Circ. Cintura (H) $>$ 102 cm, (M) $>$ 88 cm
8. Sedentarismo:	30' AF Moderada em 5 dias da semana; OU (...)

Factor Protector:


ACSM, 2009

Dois ou Mais Factores de Risco Risco Moderado

PESO PROGRAMA COMUNITÁRIO

Antes de Iniciar a Prática

Sintomas ou Sinais Sugestivos de Doenças Metabólicas, Cardiovasculares ou Pulmonares

Dor ou desconforto no peito, no queixo, no pescoço, no maxilar ou nos braços
Falta de ar em repouso ou em esforço moderado
Tonturas ou perda de consciência
Edemas no tornozelo
Palpitações ou taquicardia
Claudicação intermitente
Sopro cardíaco
Fadiga ou falta de ar nas actividades habituais

Risco Elevado

MH FACULDADE DE EDUCAÇÃO HUMANAS

ACSM, 2009

PESO PROGRAMA COMUNITÁRIO

Antes de Iniciar a Prática

Estratificação de Risco Cardiovascular

Risco Baixo	Pode praticar exercício moderado ou vigoroso
Risco Moderado	Pode praticar exercício moderado; Prova de Esforço para praticar exercício vigoroso
Risco Elevado	Prova de Esforço para praticar exercício moderado e vigoroso

MH FACULDADE DE EDUCAÇÃO HUMANAS

ACSM, 2009

PESO PROGRAMA COMUNITÁRIO

Recomendações de Actividade Física

FLEXIBILIDADE
2-3 dias/semana

FORÇA
2-3 dias/semana

EXERCÍCIOS AERÓBIOS
30 minutos de AF moderada em ≥ 5 dias/semana, OU 20 minutos de AF vigorosa em ≥ 3 dias/semana, OU Combinação dos anteriores

ACTIVIDADE FÍSICA INFORMAL
AF leves com frequência; Outras actividades físicas moderadas, ainda que com pouca duração...

MH FACULDADE DE EDUCAÇÃO HUMANAS

PESO PROGRAMA COMUNITÁRIO

Benefícios dos Exercícios de Força

- Impacto positivo nas **tarefas do dia-a-dia** (ir às compras, levantar-se de uma cadeira, sustentar o seu peso corporal, pegar numa criança...)
- Menor incidência de **Lombalgias** (e lesões musculares)
- Independência funcional** em adultos mais velhos
- Aumento da **Densidade Mineral Óssea** (prevenção osteoporose)

MH FACULDADE DE EDUCAÇÃO HUMANAS

PESO PROGRAMA COMUNITÁRIO

Benefícios dos Exercícios de Flexibilidade

- Melhoria da Postura** (saúde, condição física e estética)
- Diminuição da Incidência de Lombalgias**
- Prevenção de Lesões**
- Relaxação da Tensão e do Stresse**

MH FACULDADE DE EDUCAÇÃO HUMANAS

PESO PROGRAMA COMUNITÁRIO

EXERCÍCIO para Controlo do Peso

As Recomendações do Programa

FREQUÊNCIA

- 3-5 dias por semana (exercício formal)
- Todos os dias! (actividade física do dia-a-dia)

DURAÇÃO

- 20-60 minutos por sessão (exercício formal)
- Desafio de passar 60-90 minutos 1x por semana
- 10 minutos mínimo para marcha dia-a-dia

INTENSIDADE

- Crescente (5 \rightarrow 8 na escala de esforço)
- Alguns minutos com 7-8 em cada sessão!
- (Nota: mais intensidade... mais calorias gastas)

MH FACULDADE DE EDUCAÇÃO HUMANAS

PESO PROGRAMA COMUNITÁRIO

EXERCÍCIO para Controlo do Peso

As Recomendações do Programa

DISPÊNDIO ENERGÉTICO (calorias gastas)

- Objectivo inicial de 750 kcal/semana
- Objectivo final >1500 kcal

DURAÇÃO TOTAL

- Objectivo inicial de 120 minutos/semana
- Objectivo final de >150 minutos

PASSOS

- Objectivo inicial de 7500 passos (5 dias/semana)
- Objectivo final de >10000 passos

MH FACULDADE DE OBTUSCARIOS HUARAN

PESO PROGRAMA COMUNITÁRIO

Auto-Monitorização



- Identificar nível actual de AF
- Aumento da consciencialização (anotar torna consciente)
- Aumento da **informação**: revelação de padrões de comportamento

MH FACULDADE DE OBTUSCARIOS HUARAN

PESO PROGRAMA COMUNITÁRIO

Ginásios e Health Clubs: Serão uma opção para mim?



MH FACULDADE DE OBTUSCARIOS HUARAN

PESO PROGRAMA COMUNITÁRIO

Será uma vantagem para mim?!

Profissionais Qualificados

- Fisiologistas do Exercício (Prescrição Individual e Segura)
- Profissionais Certificados por Entidades Reconhecidas







MH FACULDADE DE OBTUSCARIOS HUARAN

PESO PROGRAMA COMUNITÁRIO

Será uma vantagem para mim?!

Realização de Avaliação Física

- Estratificação de Risco de Doença Cardiovascular
- IMC, Composição Corporal e Circunferência da Cintura
- Aptidão Cardiovascular
- Força Muscular
- Flexibilidade






MH FACULDADE DE OBTUSCARIOS HUARAN

PESO PROGRAMA COMUNITÁRIO

Benefícios das Actividades Aquáticas

- Movimenta grandes grupos musculares
- Baixo impacto articular (artroses e doentes reumáticos)
- Facilita o retorno venoso
- Óptima acção relaxante
- Reduzido impacto na Densidade Mineral Óssea
- Não intuitiva (necessita de aprendizagem)

MH FACULDADE DE OBTUSCARIOS HUARAN

PESO PROGRAMA COMUNITÁRIO

Sinais de ALERTA! P

“Não gosto nada, mas tem ser...”

“Agora que paguei a jóia do ginásio... Que remédio!”

“Sinto-me muito mal comigo se não fizer exercício...”

“É só mesmo porque as minhas amigas puxam por mim...”

“Prometi ao meu marido/mulher que...”

“Não posso deixar mal os Professores do Programa PESO COMUNITÁRIO!”

MH FACULDADE DE HUMANIDADES

PESO PROGRAMA COMUNITÁRIO

Sim ou Não? P

1. Sinto-me **pressionado** pela ideia de ter de fazer exercício
2. Quando pratico exercício/ desporto sinto-me **ansioso/a**
3. **Sinto-me mal comigo** quando não faço exercício
4. Se não fosse (alguém), provavelmente não fazia exercício

MH FACULDADE DE HUMANIDADES

PESO PROGRAMA COMUNITÁRIO

O que mais valorizo? P

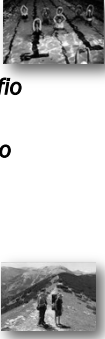
- **Família** (ser um bom exemplo para...)
- **Saúde Física e/ou Mental** (para conseguir...)
- **Trabalho** (de forma produtiva...)
- **Desfrutar a Natureza** (campo, mar, montanha)
- **Auto-conhecimento, desenvolvimento pessoal**
 - Enfrentar novos desafios...
 - Expressão criativa / artística...
 - Conhecer novos lugares, pessoas...

MH FACULDADE DE HUMANIDADES

PESO PROGRAMA COMUNITÁRIO

Motivação intrínseca...

- O prazer do movimento físico por si só e o redescobrir do corpo...
- A possibilidade de auto-superação ou o desafio de uma meta “impossível”...
- Expressar-se de forma criativa através do acto motor (p.ex., através da dança)...
- Ter tempo de reflexão e para estar só...
- Explorar a relacionar-se com a Natureza de perto...




MH FACULDADE DE HUMANIDADES

PESO PROGRAMA COMUNITÁRIO

Motivação intrínseca...

- Possibilidade de “perder-se” no momento...
- Expressar autonomia pessoal e independência...
- Estar com outras pessoas numa actividade partilhada...
- Desenvolver competências e aptidões novas...
- Ensinar e motivar outros para uma dada actividade...
- Brincar, rir, recrear-se de forma livre e despreocupada...



MH FACULDADE DE HUMANIDADES

PESO PROGRAMA COMUNITÁRIO

Sim ou Não? P

1. A Actividade Física é algo **interessante** para mim
2. É **divertido** praticar Actividade Física
3. Sinto-me fisicamente **competente** depois de praticar Actividade Física
4. Normalmente sinto-me **descontraído/a** ao praticar Actividade Física

MH FACULDADE DE HUMANIDADES



Como Vencer a “Preguiça”

- **Partilhe as suas dificuldades e sucessos**
- **Relembre-se dos benefícios da actividade física com frequência**
- **Estabeleça contratos consigo mesmo e crie compromissos com os outros**



Como Vencer a “Preguiça”

- **Recompense os seus esforços**
- **Varie a sua actividade física**
- **Comunique a outros os seus planos para fazer exercício**



Como Vencer a “Preguiça”



- **Planeie mas seja flexível**
- **Use a tecnologia (leitores MP3, monitores de frequência cardíaca, pedómetros, GPS, etc...)**
- **Registe os seus progressos!**

