



GABINETE
DO DESPORTO
UNIVERSIDADE
DE COIMBRA

1 2 9 0

FACULDADE DE
CIÊNCIAS DO DESPORTO
E EDUCAÇÃO FÍSICA
UNIVERSIDADE DE
COIMBRA



UC+ativa em casa

INFORMAÇÕES IMPORTANTES

NÍVEIS: **INTRODUTÓRIO** | **INTERMÉDIO** | **AVANÇADO**

Antes da Atividade: Antes de iniciar um programa de atividade física é essencial que tenha atenção a alguns parâmetros, por isso, leia atentamente e se tiver dúvidas contacte-nos (gduc@uc.pt).

A prática de exercício físico é, sem dúvida, uma mais valia para a saúde e bem-estar. Para atingir os seus objetivos, é necessária paciência e rigor, evitando a falta de progressão e falta de qualidade na execução técnica.

Para garantir a progressão, sugerimos que comece pelo nível introdutório até alcançar um nível de esforço que sinta que já suporta bem.

Para uma técnica correta deverá ler bem as recomendações, observar as demonstrações e optar por uma execução mais lenta inicialmente. Desta forma, evitará um esgotamento e possíveis lesões que possam resultar de exageros. Lembre-se que é expectável que transpire à medida que executa o plano de atividade física, no entanto, deverá ser agradável. Se a fadiga for excessiva, abrande ao invés de aguentar a todo o custo.

Um leve desconforto muscular durante a prática de exercício físico, é normal, bem como a conhecida dor muscular no dia seguinte, desde que não sejam impeditivas de realizar as atividades quotidianas, como subir e descer escadas. Dores intensas e que duram vários dias são um sinal de que deve repousar, fique atento.

Prepare o espaço da sua casa que vai utilizar: Escolha a área/divisão “adequada” e verifique previamente que tem espaço suficiente para se movimentar considere sempre toda a amplitude

do movimento, principalmente com membros superiores e inferiores estendidos, e momentos de salto, minimizando o risco de acidente.

Será comum usarmos os móveis e outros objetos para auxiliar na atividade, como cadeiras e mesas, não há problema, desde que tudo seja feito com segurança:

- Verifique antes se a cadeira ou outros apoios aguentam o peso que vai colocar sobre eles
- Se possível, recomendamos a utilização de um tapete, ou similar, para realização dos exercícios no chão.

Use roupas e calçado confortáveis: Mesmo estando em casa num ambiente informal, as roupas devem ser adequadas para a prática de exercício físico. Resumidamente, as roupas não podem limitar os movimentos, em nenhuma dimensão. Usar um calçado adequado também é importante para absorver os impactos de alguns exercícios, e preservar as articulações da coluna, joelhos, pés e tornozelos.

Respiração: A respiração deve ser contínua e deve acompanhar os movimentos evitando os bloqueios respiratórios.

Aquecimento: O aquecimento tem inúmeros benefícios, entre os quais destacamos a prevenção de lesões e a preparação do organismo para os exercícios que serão realizados.

Respeite o seu corpo, respeitando o seu nível de experiência: O corpo humano precisa de tempo para se adaptar, e essa adaptação acontece de

forma gradual. Assim, respeite sempre os seus limites e o bem-estar consequente da atividade que realizará será mais fácil de alcançar e manter, pois os benefícios da atividade física não se medem pela complexidade e carga dos exercícios, mas sim pelo comprometimento e continuidade da prática.

Hidratação: Beba água antes, durante e após o treino. Mesmo que o clima e o ambiente na sua casa sejam agradáveis. É de extrema importância, não só para repor os líquidos perdidos na transpiração, mas também para facilitar a recuperação do esforço.

Planos de atividade física: Todos os planos de atividade física propostos são de características multicomponente, ou seja, visam trabalhar as capacidades condicionais – força, equilíbrio, resistência e flexibilidade. O tempo médio estimado de cada sessão de atividade varia entre 40 e 50 minutos. Os planos de atividade física são apresentados de maneira simples e direta, com nome e breve descrição dos exercícios, a ordem e tempo de execução e respetivos períodos de descanso.

Cada exercício será acompanhado de foto e/ou vídeo exemplificativo.

Bibliografia:

Pescatello, L. S., Arena, R., Riebe, D., & Thompson, P. D. (Eds.). (2013). *ACSM Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (Ninth Edit). Wolters Kluwer.

American College Sports Medicine. (2020). *Staying Physically Active During the COVID-19 Pandemic*. Retrieved from <https://www.acsm.org/read-research/newsroom/news-releases/news-detail/2020/03/16/staying-physically-activeduring-covid-19-pandemic>