



FACULDADE DE  
CIÊNCIAS DO DESPORTO  
E EDUCAÇÃO FÍSICA  
UNIVERSIDADE DE  
COIMBRA



## INFORMAÇÕES IMPORTANTES

### 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 ([desporto.atividades@uc.pt](mailto:desporto.atividades@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.

### DURANTE A ATIVIDADE

**Use roupas e calçado confortáveis:** As roupas devem ser adequadas para a prática de exercício físico, e 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 acompanhar

os movimentos, evitando os bloqueios respiratórios.

**Ativação:** O aquecimento deve ser sempre feito na totalidade e faz parte integral do treino, além de trazer inúmeros benefícios, entre os quais destacamos a prevenção de lesões e a preparação do organismo para os exercícios que serão realizados na sequência.

**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 estejam agradáveis. É de extrema importância, não só para repor os líquidos perdidos na transpiração, mas também para facilitar a recuperação do esforço.

**Atenção Ao Clima E Ao Ambiente A Sua Volta:** Se for treinar em casa, escolha uma área/divisão “adequada” e verifique previamente que tem espaço suficiente para se movimentar e considere sempre toda a amplitude do movimento, principalmente com membros superiores e inferiores estendidos, e momentos de salto, minimizando o risco de acidente. Se utilizar moveis ou outros objetos para auxiliar na atividade, como cadeiras e mesas, verifique se estes apoios aguentam o peso que vai colocar sobre eles para que tudo seja feito com segurança. Se escolher treinar ao ar livre, por ser mais motivante e dinâmico, atenção redobrada em relação ao clima deve ser tomada. Se estiver no verão, evite os horários de maior calor e redobre o cuidado com a hidratação, além de usar sempre protetor solar e boné. Se estiver no inverno, atenção ao frio e exposição ao

vento, principalmente a algumas partes do corpo que usualmente ficam mais expostas e devem ser protegidas, como mãos e orelhas, deste modo, o uso de protetores auriculares e luvas devem ser considerado. A hidratação, mesmo no inverno também deve ser cuidada.

Tenha ainda em mente que ao treinar em espaços abertos, os equipamentos podem também sofrer influencias das alterações climáticas, e, portanto, podem estar demasiados quentes no verão, e demasiados frios no inverno. Além disto, dias muito nublados, ou mesmo com chuva também podem influenciar os aparelhos/apoios e deixá-los escorregadios, tenham sempre atenção!

**Cuidados extras:** Em muitos exercícios o peso utilizado está no próprio corpo do praticante, portanto, cuidados com determinados objetos devem ser feito. Se possível, evite o uso de qualquer tipo de anel durante o treino. Pulseiras e relógios também devem ser usados com cuidado e ajustados de forma adequada de modo a não interferir na mobilidade do punho e acabar por magoar. Leve sempre consigo uma toalha, e se for utilizar, leve também um tapete/colchão para atividade física no chão, deste modo terá maior segurança e liberdade.

**Planos de atividade física:** Todos os planos de treino propostos são de características multicompetente, ou seja, visam trabalhar as capacidades condicionais – força, equilíbrio, resistência e flexibilidade, e visa melhorar a qualidade de vida de modo geral através de seus movimentos lineares sem a ajuda de aparelhos de tradicionais de ginásios.

O tempo médio estimado de cada sessão de treino varia entre 40 e 60 minutos. Os planos de atividade física são apresentados de maneira simples e direta, com nome e breve descrição dos exercícios, ordem, tempo de execução e respetivos períodos de descanso.

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

#### Bibliografia:

American College of Sports Medicine (2021). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription (Eleventh edition.). Philadelphia: Wolters Kluwer.  
American College Sports Medicine. (2020). Being active for a better life. Retrieved from <https://shorturl.net/KASJM>