



PLANO DE SESSÃO DE EXERCÍCIO FÍSICO ④

“SÁBADOS DESPORTIVOS” - APDP

POPULAÇÃO-ALVO	Adultos e idosos saudáveis, com diabetes e outras comorbilidades associadas
NÚMERO DE PARTICIPANTES	30 - 40
LOCAL	Parque da Quinta das Conchas, Lumiar, Lisboa
DATA	19 de Julho de 2014
HORÁRIO	10h - 12h30
DURAÇÃO	± 2h30

CARACTERÍSTICAS DA SESSÃO DE EXERCÍCIO FÍSICO E PLANIFICAÇÃO DAS ATIVIDADES E EXERCÍCIOS A DESENVOLVER

HORÁRIO	FASES DA SESSÃO	DURAÇÃO	AÇÕES E ATIVIDADES
11h	Apresentação e registos	15'	<ul style="list-style-type: none">• Registo de presenças• Registo de novos participantes• Medição e registo de glicémias• Ingestão de alimentos ricos em HC para glicémias $\leq 100\text{mg/dl}$
11h15	Início da sessão de exercício físico		
	Aquecimento/ ativação geral	5 a 10'	<ul style="list-style-type: none">• Lúdico (estímulo associado a uma tarefa)• Marcha em círculo, com mudanças no sentido, velocidade e direção• Mobilização articular dos vários segmentos corporais• Inclusão de atividades de agilidade e equilíbrio.

11h25	Parte fundamental			
	Sessão de exercício de força	<p>Circuito</p> <p>5 exercícios</p> <p>4 séries</p> <p>20'' exercício</p> <p>15'' pausa/transição</p>	30'	<ul style="list-style-type: none"> • Agachamento (isométrico) • Remada baixa com elástico • Ponte de glúteos [(isométrico/ apoio unilateral (D/E))] • Push up (parede/ apoio unipodal) • Prancha frontal [joelhos (isométrico)]
11h55	Sessão de agilidade e equilíbrio	2 atividades	<p>30'</p> <p>30'</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Um balão entre pares 2. Olhó balão!
12h55	Reunir participantes			
13h00	Retorno à calma			
	Alongamentos	<p>estáticos</p> <p>8 exercícios</p> <p>20'' a 30'' de permanência</p>	10' - 15'	<p>Movimentos de maior amplitude articular possível e confortável;</p> <p>Alongamento dos principais grupos musculares trabalhados na sessão de treino</p>
13h15	Fim da sessão de exercício físico			
	Avaliação e registo de glicémias		10'	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Medição e registo de glicémias
13h25	Sessão de convívio e “picnic”			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Partilha de refeição adequada a diabéticos
14h	Conclusão da atividade			

DESCRIÇÃO DO PLANO DE SESSÃO DE EXERCÍCIO FÍSICO

FASES DA SESSÃO

① AQUECIMENTO

DURAÇÃO: 5-10 minutos

EXERCÍCIO	DESCRIÇÃO	INSTRUÇÕES
<p style="text-align: center;">Marcha (composta/dinâmica)</p> <p>Ao sinal, os participantes:</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Forma-se um círculo com os participantes ▪ São numerados como que divididos em quadrantes (é atribuído o mesmo número a 4 participantes) ▪ Inicia-se marcha básica, no lugar ▪ Seguidamente, acrescentam-se comandos à marcha com vários estímulos integrados: ▪ Deslocação no sentido horário, prosseguindo para outras variações como, inversão de sentido/direção, orientação (frente/costas ou anterior/posterior) e velocidade ▪ À chamada, alternam para marcha no lugar e os 4 participantes com o número correspondente deslocam-se ao centro do círculo em marcha rápida e regressam ao lugar de costas. ▪ A marcha em círculo é retomada no mesmo sentido e orientação ▪ Suspendem a marcha, voltam-se para o centro e executam o movimento de polichinelo, ou em alternativa adução e abdução vertical dos braços. ▪ Concretizam marcha em pontas de pés e com abdução vertical dos braços (elevados acima da cabeça), com opção de manter os braços ao longo do corpo ▪ Marcham com a perna esticada à máxima altura possível ▪ Levantam um joelho à altura da anca alternadamente (ou onde lhes for possível) e tocam com uma mão na outra por baixo do joelho, mantendo a marcha ▪ Agacham-se e tocam com as 2 mãos no chão e prosseguem a marcha ▪ Mantendo a marcha, erguem um joelho à altura da anca alternadamente (ou até onde lhes for possibilitado) e tocam com os joelhos nas palmas mãos (mãos pronadas à altura da anca) ▪ Tocam com o calcanhar no glúteo prosseguido a marcha 	<p>1 Palma = alteração na direção (oposto ao sentido horário)</p> <p>2 Palma = alteração de orientação (frente/costas)</p>

Mobilização articular

Mobilização cervical	<ul style="list-style-type: none"> • Rotação do pescoço nos vários eixos corporais; • Movimento ântero-posterior e lateral.
Mobilização da cintura escapular e articulação do ombro	<ul style="list-style-type: none"> • Rotação superior e inferior da escápula; • Elevação e depressão da escápula; • Anteposição e retroposição do ombro.
Adução/Abdução horizontal dos braços	<ul style="list-style-type: none"> • Realização de movimento de adução e abdução horizontal dos braços com um balão, transferindo-a de uma mão para outra e passando-o para o participante ao seu lado.
Mobilização articulação radio-ulnar	<ul style="list-style-type: none"> • Movimento de rotação dos pulsos com as mãos unidas com dedos entrelaçados.
Mobilização do tronco/ coluna	<ul style="list-style-type: none"> • Em círculo, no lugar, voltados para o centro, os participantes realizam rotação lateral do tronco, com as duas mãos passam um balão ao parceiro do lado; Repetem para o lado oposto. • Posteriormente, realizam flexão lateral.
Flexão lateral do tronco	<ul style="list-style-type: none"> • Movimento no plano frontal, em que a cabeça e o tronco se afastam da linha mediana lateralmente
Mobilização e Rotação da anca	<ul style="list-style-type: none"> • Movimento de anteroversão e retroversão da zona pélvica • Rotação da anca no sentido horário e anti-horário (esq => dta)
Flexão anterior e posterior da perna	<ul style="list-style-type: none"> • Flexão anterior e posterior da perna, de forma alternada.
Flexão, extensão e rotação dos tornozelos	<ul style="list-style-type: none"> • Flexão dorsal ou flexão do tornozelo • Flexão plantar ou extensão do tornozelo • Inversão e eversão do pé

② PARTE PRINCIPAL

DURAÇÃO: 90 minutos

EXERCÍCIO	MATERIAL	DESCRIÇÃO
<p>_____</p> <p>_____</p> <p>Circuito</p> <p>5 exercícios</p> <p>4 séries</p> <p>20" exercício</p> <p>15" pausa/transição</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>Bandas elásticas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Organizam-se os participantes em 5 grupos, em pares, fundamental para a execução de alguns exercícios propostos. • Os grupos formados são distribuídos por estação de exercícios • É-lhes explicado que exercícios irão realizar e forma de execução. • O técnico do exercício coloca-se no centro do círculo, onde fornece as instruções; • Se necessário, o monitor será integrado num dos pares caso o número de participantes seja ímpar. <ul style="list-style-type: none"> • Agachamento (isométrico) • Remada baixa com elástico • Ponte de glúteos [(isométrico/ apoio unilateral (D/E)] • Push up (parede/ apoio unipodal) • Prancha frontal [joelhos (isométrico)]

JOGOS DE AGILIDADE E EQUILÍBRIO			
ATIVIDADE	MATERIAL	DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE	REGRAS E PONTUAÇÃO
I. UM BALÃO ENTRE PARES	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Balões ▪ Cronómetro 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Agrupar os participantes em pares ▪ Criar 2 equipas com os elementos, mantendo os pares formados ▪ Alinhar/ dispor as equipas em 2 filas, ▪ Ao sinal de “partida”, cada par tem que percorrer a distância de 15 metros, transportando, alternadamente, um balão entre abdómen, testa e ombros ▪ o par seguinte da mesma equipa partirá, quando o par anterior chegar ao final do percurso ▪ as equipas repetem a ação até ao final do tempo do jogo. ▪ O professor/instrutor/técnico do exercício será integrando num dos pares caso o número de participantes seja ímpar. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 5 Desafios; ▪ 5’ cada desafio; <p><u>PONTUAÇÃO:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cada par com balão: 3 pontos ▪ Cada queda do balão: desconta-se 1 ponto ▪ Em cada desafio vence a equipa mais pontuada; ▪ No final, vence a equipa com mais jogos ganhos
II. OLHÓ BALÃO!	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Balões ▪ Bastão 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Alinham-se os participantes das 2 equipas na linha de partida e é-lhes atribuído um número ▪ À chamada, o participante de cada equipa, com o número correspondente, executa o percurso em corrida ou marcha rápida (de acordo com a capacidade e tolerância do participante) ▪ O percurso tem a distância de 15 metros, possuindo na linha de chegada um bastão com um balão suspenso. ▪ O primeiro participante a chegar recolhe o balão ▪ Vence o participante que conquistar o balão. ▪ Repete-se a chamada para todos os participantes; ▪ Realizam-se 3 séries. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 30’ ▪ 3 desafios /séries; <p><u>PONTUAÇÃO:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cada balão: 1 ponto ▪ Cada série: Vence a equipa mais pontuada ▪ Vencedor do jogo: o melhor das 3 séries.

③ RETORNO À CALMA

DURAÇÃO: 5-10 minutos

EXERCÍCIO	DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO
-----------	------------------------

Marcha

Em círculo, os participantes iniciam marcha simples.

Com os participantes dispostos em círculo, o exercício inicia-se com marcha e progride para deslocamentos no sentido posterior e anterior/ para a frente, trás e lados/laterais.

Seguidamente os mesmos deslocamentos serão realizados de costas e de lado.

Alternância da orientação, sentido e velocidade.

ALONGAMENTOS

EXERCÍCIO	DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO	GRUPOS MUSCULARES	ILUSTRAÇÃO
-----------	------------------------	-------------------	------------

Alongamento Braço à Frente do Ombro

Porção posterior do deltoide e tricípite



Exercícios de Alongamento para os Ombros e MSs

Braço dobrado com cotovelo acima do ombro

Tricípite



Alcançar mãos por detrás das costas

Deltoide e tricípite



Exercícios de Alongamento para o Pescoço

Inclinação da Cabeça para a Frente



Inclinação lateral da Cabeça no plano



Rotação da Cabeça da Esquerda
Para a Direita



Exercícios de Alongamento para as Costas

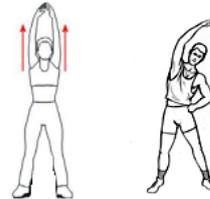
Rotação de Tronco

Oblíquos



Alongamento braço elevado com inclinação lateral

Grande dorsal



Alongamento

Romboide e porção posterior do deltoide



Exercícios de Alongamento cadeia posterior tronco

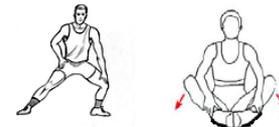
Abertura de braços no plano

Cadeia posterior do tronco



Alongamento lateral de pernas

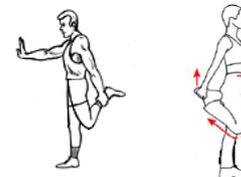
Adutores



Exercícios de Alongamento para as Pernas

Alongamento frontal de pernas

Quadrícipite



Alongamento

Glúteos



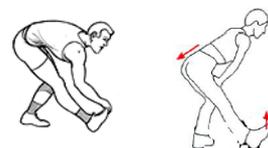
Alongamento da panturrilha com avanço e com aplicação de força em frente

Gêmeos e solear



Inclinação para a frente

Isquiotibiais e gêmeos



PRECAUCÕES E CUIDADOS A TER EM CONTA NAS SESSÕES DE EXERCÍCIO FÍSICO COM DIABÉTICOS

PRECAUCÕES E CUIDADOS A TER EM CONTA	
Vestuário e calçado	Vestir roupa confortável, meias de algodão sem costura interna, de preferência de cores claras e calçado confortável, adequado a atividades desportivas em ambiente exterior, com biqueira larga e arredondada.
Alimentação: Pequeno-almoço	Tomar um bom pequeno-almoço que inclua farináceos, pão, cereais, bolachas, tostas.
Avaliação e registo de glicémia	Avaliar a glicemia antes e depois da prática de atividade física e durante para diabéticos com terapêutica insulínica e farmacológica de secretagogos de insulina, se exercicio físico prolongado ou intenso. (cada participante deverá ter em sua posse o seu material de avaliação da glicémia). Informar o monitor do exercício para valores de glicémia > 250mg/dl ou <100mg/dl.
Glicémia <100mg/dl	Deverá fazer uma refeição rica em hidratos de carbono complexos.
Glicémia >250mg/dl	Se presença de cetonas: EF baixa intensidade, como marcha lenta; Avaliar glicémia: se a glicémia apresentar tendência para diminuir pode treinar sem restrições.
Glicémia >300mg/dl	Se presença de cetonas na urina - NÃO TREINA!
Administração insulina	No caso de fazer insulina, deve administrar a insulina da manhã no abdómen (é a zona do corpo que será menos exercitada durante o Sábado Desportivo) e reduzir a dose em 2 ou 4 unidades, se necessário.
Hidratação	Acompanhar-se de água e beber durante e após a atividade.