

Actividade física em populações especiais



Escola secundária de Figueiró dos Vinhos

Disciplina de Prática de actividade física e desportiva

Trabalho realizado por: Diogo Santos nº3 11ºD

Data de inicio: 17/09/2014

Data de entrega: 15/10/2014

Actividade física em populações especiais



Escola secundária de Figueiró dos Vinhos

Disciplina de Prática de actividade física e desportiva

Professora: Maria Alexandra Lopes

Data de inicio: 17/09/2014

Índice

Capa.....	1
Contra capa.....	2
Introdução.....	4
Características da actividade física.....	5
Objectivos a cumprir com a actividade física.....	6
Objectivo da actividade física para pessoas com hipertensão.....	7
Objectivo da actividade física para pessoas com diabetes.....	8
Objectivo da actividade física para pessoas com obesidade.....	9
Objectivo da actividade física para pessoas com osteoporose.....	10
Objectivo da actividade física para pessoas idosas.....	12
Plano de treino de 15 dias para idosos.....	13-17

Introdução

Neste trabalho vou falar da actividade física em populações especiais como por exemplo pessoas com doenças como hipertensão, diabetes, obesidade, osteoporose e visuais e também com idosos pessoas com deficiência motora, física e mental. Vou falar das características e objectivos a alcançar com a actividade física e por ultimo fazer um plano de exercício para durante 15 dias.

Características da actividade física

O bem-estar físico, psíquico e social é um assunto de importância emergente nas sociedades contemporâneas, tendo em vista que milhões de pessoas no mundo sofrem de desordens físicas, mentais ou comportamentais. Entretanto, apenas uma pequena parcela da população tem acesso a um tratamento adequado e de qualidade. Para, além disso, os gastos referentes aos tratamentos das diferentes patologias das quais o ser humano está sujeito a adquirir, equivalem a valores superiores de três a quatro vezes, equiparados aos gastos feitos com medidas de prevenção. Num momento em que os custos direccionados ao ramo da saúde atingem indicadores preocupantes e que a administração deste sector, exige medidas de grande racionalização, se é politicamente correto encontrar soluções para reduzir despesas com a saúde, tal objectivo só pode ser humanamente aceitável se os menores gastos corresponderem à níveis mais elevados de saúde das populações, o que supõe investir de modo significativo no domínio da prevenção. As sociedades industrializadas são seguramente caracterizadas pelas mudanças, e um dos traços mais significativos das alterações ocorridas, relacionam-se com os modos e estilos de vida, em que por um lado, é crescente uma menor parcela de esforços físicos, sedentarismo, hábitos alimentares errados, hábitos tabágicos e outros em parte, os responsáveis pelo aumento das chamadas doenças da civilização. Neste contexto, se situa a importância do exercício físico, como forma de prevenção de doenças crónicas degenerativas, surgindo como uma alternativa para minimizar e prevenir o aparecimento de doenças desta natureza, consequentemente, reduzindo os gastos relativos aos programas de saúde, além de fornecer melhores qualidades de vida aos adeptos de uma prática de actividades/exercícios físicos ou esportivos, uma vez que dados disponíveis, frutos de observações, estudos experimentais, clínicos e epidemiológicos, reconhecem com suficiente fiabilidade que a actividade física e o exercício regular podem ter efeitos benéficos no plano de saúde individual ao longo de um determinado período.

Objectivos a cumprir na actividade física

Compreender o contributo da actividade física para a promoção da saúde e bem-estar das populações com doenças crónicas degenerativas, conhecendo as linhas orientadoras que presidem ao desenvolvimento e à implementação de programas de melhoria da condição física nessas populações. Adquirir conhecimentos teórico-práticos sobre a metodologia do treino dos exercícios físicos específicos de cada área e análise das qualidades físicas mais importantes na performance, na saúde e no bem-estar dessas populações; Desenvolver habilidades de prescrição, organização e intervenção no planeamento de Exercícios Físicos adequados e individualizado.

Objectivo da actividade física para pessoas com hipertensão

A actividade física é recomendada para a prevenção e o tratamento da hipertensão arterial (HA). A prática regular de actividades físicas de lazer, principalmente vigorosas, reduz em aproximadamente 30% o risco de desenvolvimento da hipertensão arterial, além disso, ajuda no controle da doença.



Por outro lado, o treinamento resistido, como a musculação, não parece reduzir substancialmente a pressão arterial de hipertensos, embora acarrete outros benefícios à saúde.

Dessa forma, para a prevenção e tratamento da hipertensão arterial, caso não existem

contra-indicações, recomenda-se que todo indivíduo adulto pratique pelo menos 30 minutos de actividade física aeróbica moderada (andar, correr, pedalar ou nadar) em pelo menos 5 dias da semana. Para um benefício mais específico nos hipertensos, recomenda-se a execução do treinamento aeróbico, que pode ser conduzido com diferentes modalidades, pelo menos três vezes por semana, por pelo menos 30 minutos e em intensidade leve a moderada (40% a 60% da frequência cardíaca).

Esse treinamento deve ser complementado pelo treinamento resistido (musculação), envolvendo 8 a 10 exercícios executados em 1 a 3 séries de 10 a 15 repetições com intensidade leve e conduzidas até a fadiga moderada. Um longo intervalo deve ser garantido entre as séries e os exercícios.

Objectivo da actividade física para pessoas com diabetes



A actividade física é de fundamental importância e deve estar integrada na vida do paciente diabético devido aos benefícios do exercício à acção da insulina.

Ela contribui para a redução da glicemia e da necessidade de insulina no diabético tipo 1, e medicamentos no tipo 2, pois melhora a captação de

glicose pelas células. Além desses benefícios, a actividade física ainda contribui com a melhora da circulação sanguínea, o que no paciente diabético é por vezes prejudicado, isso sem falar nos efeitos benéficos do controle da pressão arterial, redução do risco de doença cardiovasculares, redução e controle do stress, melhora da auto-estima e da qualidade de vida. Todos esses benefícios se dão através da prática de exercícios físicos, principalmente aeróbicos. Já pacientes com diabetes tipo 2, além dos benefícios citados acima, com a prática regular de actividade física, conseguem um maior controle das glicemias, devido ao maior transporte da glicose para dentro do músculo, que aprimora e prolonga o controlo da glicemia.

Objectivo da actividade física para pessoas com obesidade

A obesidade é considerada hoje em dia uma doença crónica, que provoca ou acelera o desenvolvimento de muitas doenças e pode causar a morte precoce, portanto deve ser tratada. Geralmente é definida como a condição de pesar 20% ou mais acima do seu peso ideal.



O tratamento básico da obesidade apoia-se na modificação do comportamento alimentar e na prática de actividades físicas.

Mas é sempre bom lembrar que os efeitos benéficos da actividade física acontecem somente para quem se exercita com certa regularidade. Por isto é importantíssimo realizar actividades físicas pelo menos cinco vezes na semana.

Sabendo-se do alto número de pessoas obesas numa sociedade, é imprescindível um maior estímulo para a prática de actividades físicas. Esta actividade deve então ser

Tema: Actividade física em populações especiais individualizada e respeitar as características físicas e clínicas de cada um, considerando suas individualidades.

O objectivo é eliminar peso. Os exercícios físicos associados à alimentação adequada devem tornar-se permanentes neste programa de redução de peso e estilo de vida saudável.

Como principais benefícios da prática da actividade física têm:

- redução do apetite e diminuição do peso;
- Queima de calorias;
- Prevenção de doenças como a diabetes, hipertensão e colesterol;
- Redução do estresse e da depressão;
- Melhora da aparência e da auto-estima;
- Melhora das funções cardíacas e pulmonares;
- Manutenção da tonificação dos músculos.

Objectivo da actividade física para pessoas com osteoporose



A osteoporose é uma doença que atinge os ossos. Caracteriza-se quando a quantidade de massa óssea diminui substancialmente e desenvolve ossos ocos, finos e de extrema sensibilidade, mais sujeitos a fracturas.

A actividade física é importante para prevenção e tratamento da osteoporose. Ela além de promover bem-estar, melhora a qualidade de vida, aumenta a

massa muscular e consequentemente a massa óssea. Durante a actividade física, com a contracção da musculatura, ocorre deformação e o osso interpreta esta deformação como um estímulo à formação. Quando a inactividade o osso é reabsorvido em maior velocidade do que é formado, ocorrendo a osteoporose. Desta maneira, a prevenção da osteoporose deve ser um projecto ao longo da vida, no qual se comece estabelecendo hábitos e condutas saudáveis desde a infância, o que consequentemente repercutirá em benefícios que reflectem numa redução dos índices de mortalidade e morbilidade causados pelos possíveis problemas provenientes da osteoporose.

Objectivo da actividade

física para pessoas idosas

Depois de certa idade o corpo não é mais o mesmo. É natural a perda de massa muscular, flexibilidade, força, equilíbrio e massa óssea, e também o aumento de gordura corporal. O exercício físico contribui para retardar esse envelhecimento, mas deve ser praticado com cuidado. De acordo com o que afirmam os preparadores físicos, o envelhecimento fisiológico não acompanha necessariamente a idade cronológica, pois isto varia de pessoa para pessoa, levando em conta muitos factores, mas principalmente



o estilo de vida de cada um. Há pessoas de 60 anos com um condicionamento físico e qualidade de vida melhor do que algumas de 30 anos. O sedentarismo é sem dúvida, um poderoso inimigo para quem deseja uma vida saudável.

Dentre os benefícios obtidos, alguns são: maior resistência corporal, flexibilidade, força muscular, equilíbrio e melhorias nas realizações das actividades práticas do dia-a-dia. Segundo especialistas, o exercício físico também pode ajudar na manutenção e na melhora da memória, já que pela repetição e dificuldade na realização dos movimentos exigidos, trabalha-se a concentração, a atenção, o raciocínio e o aprendizado motor.

Outro aspecto relevante é que o idoso volta a ter um círculo social de amizade. Frequentando academia, fazendo exercícios ao ar livre, ou nos grupos de actividades, mantém contacto com outras pessoas que também praticam actividades.

Os idosos praticantes de exercícios físicos apresentam menor incidência de infecções respiratórias e urinárias, e se recuperam mais rápido quando acometidos por alguma afecção, o que diminui o uso de medicamentos.

Plano de treino de 15 dias para idosos

Plano de treino para 15 dias

Treinos por semana: 4 (segunda, quarta, sexta feira e sábado)

Horário: 9h-10h

Local: Gimnodesportivo de Figueiró dos vinhos e Piscinas Municipais de Figueiró dos Vinhos

	Duração do exercício	Quais os exercícios realizados	Objectivo do exercício	Espaço a ocupar
Dia 1 – Treino 1	10 mins	Aquecimento	Não ocorrer lesões durante o treino	Gimnodesportivo
	10 mins	Corrida moderada	Aquecer membros inferiores	
	10 mins	Exercícios de flexibilidade (alongar braços, pernas)	Aumentar o angulo articular	
	10 mins	Andar na ponta dos pés	Manter músculos dos membros inferiores em forma	
	5 mins	Alongamento	Evitar dores musculares	

Dia 3 – Treino 2	Duração do exercício	Quais os exercícios realizados	Objectivo do exercício	Espaço a ocupar
	10 mins	Corrida de aquecimento	Evitar lesões	Gimnodesportivo
	30 mins	Dança	Trabalhar orientação e ritmo	
	5 mins	Alongamentos	Evitar dores musculares	

Dia 5 – Treino 3	Duração do exercício	Quais os exercícios realizados	Objectivo do exercício	Espaço a ocupar
	10 mins	Corrida de aquecimento	Evitar lesões	Gimnodesportivo
	35mins	Andar de bicicleta numa velocidade moderada	Manter os músculos inferiores em forma	
	5 mins	Alongamentos	Evitar dores musculares	

	Duração do exercício	Quais os exercícios realizado	Objectivo do exercício	Espaço a ocupar
Dia 8 – Treino 4	10 mins	Exercicios basicos de natação como bater braços e pernas	Evitar o fadiga muscular muito cedo	Piscinas Municipais
	35 mins	Natação como nadar a piscina de um lado ao outro apanhar objetos nos fndo da piscina entre outros	Trabalhar o sistime cardiovascular	

	Duração do exercício	Quais os exercícios realizado	Objectivo do exercício	Espaço a ocupar
Dia 10 – Treino 5	10 mins	Exercicios basicos de natação como bater braços e pernas	Evitar o fadiga muscular muito cedo	Piscinas Municipais
	35 mins	Hidrobike	Manter os musculos e forma	

Dia 11 – Treino 6	Duração do exercício	Quais os exercícios realizados	Objectivo do exercício	Espaço a ocupar
	10 mins	Corrida de aquecimento	Diminuir o risco de lesões	Gimnodesportivo
	35 mins	Andar de bicicleta em bicicletas fixas	Trabalhar a resistencia	

Dia 13 – Treino 7	Duração do exercício	Quais os exercícios realizados	Objectivo do exercício	Espaço a ocupar
	10 mins	Aquecimento dos membros superiores e inferiores	Diminuir as lesões	Gimnodesportivo
	25 mins	Corrida moderada	Aumentar a resistencia	
	10 mins	Alongamentos	Diminuir as dores musculares	

Dia 15 – Treino 8	Duração do exercício	Quais os exercícios realizado	Objectivo do exercício	Espaço a ocupar
	10 mins	Aquecimento dos membros superiores	Diminuir o risco de lesões	Gimnodesportivo
	35 mins	Levantar alguns peços moderadamente	Manter a força dos membros superiores	