



Cofinanciado pelo
Programa Erasmus+
da União Europeia



EXERCÍCIO FÍSICO E SAÚDE



Esta informação reflete apenas o ponto de vista do Consórcio de Parceiros do IDPLiving e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feita das informações nela contida.

Pictogramas: ARASAAC (<http://www.arasaac.org/>)

O que é o exercício físico?



Qualquer actividade que o corpo realiza de uma maneira planeada, com o objectivo de manter ou melhorar a condição física.



Quem pode fazer exercício físico?



TODOS



Por quanto tempo?



- **3** dias por semana
- **1 hora de exercícios**
- **Moderado**



aquecimento
de e
de relaxamento/alongamentos



Mas antes de começar ...



- Saiba qual o exercício mais adequado para cada caso.
- Ter em conta todos os fatores: idade, experiências anteriores, peso, estado cardiopulmonar, motivação.
- Passe por uma avaliação médica prévia.



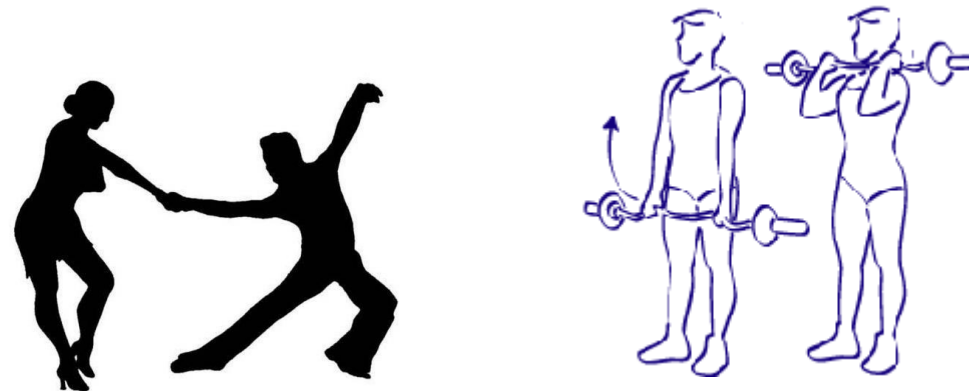
Obesidade



- Nadar, caminhar, correr, andar de bicicleta, dançar: 20 - 60 minutos + Exercício com pesos.



Esforço moderado



Muito cansado, fatigado



Obesidade - Recomendações



-  Beber muita água.
-  Andar a pé.
-  Subir e descer as escadas.

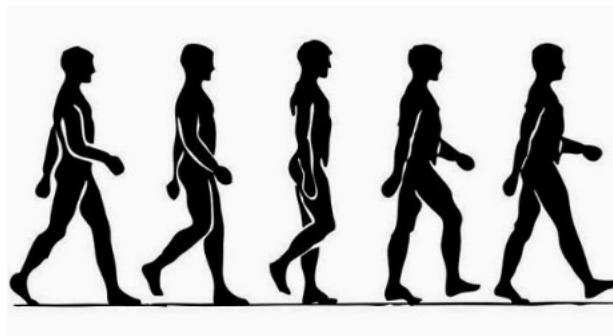
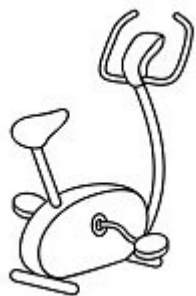


-  Não faça exercícios após as refeições.
-  Não fume.
-  Não competir com os outros, vá devagar superando-se a si mesmo

Diabetes



**Caminhada, corrida, natação, dança, bicicleta ergométrica
... 30 - 50 minutos**



Não praticar desporto de contacto



Diabetes - Recomendações



- MÍNIMOS 3-4 dias de exercício.
- Eliminar o consumo de álcool.
- Preste muita atenção aos horários de almoço e de insulina



HIPERTENSÃO



- Andar, correr, natação, andar de bicicleta:
20 - 60 minutos + exercícios com pequenos pesos



Hipertensão – Recomendações



Não retenha a respiração



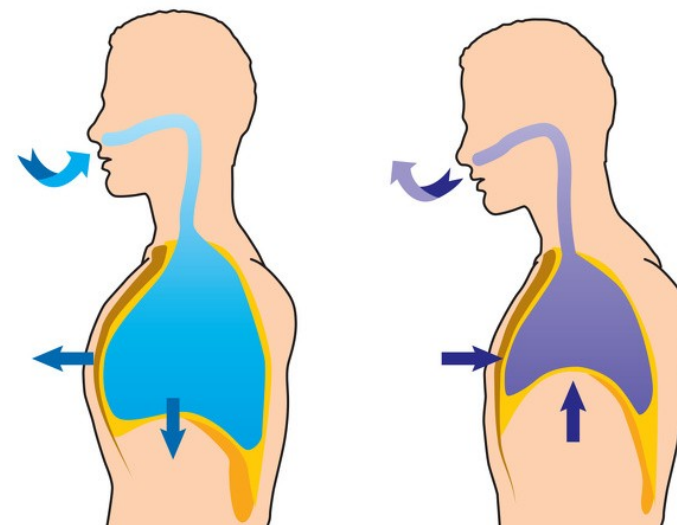
Use pouco sal



DOENÇA PULMONAR OBSTRUTIVA CRÔNICA



- Caminhar, andar de bicicleta, subir e descer escadas, nadar / exercício na água.
- Exercícios para o Diafragma.
RESPIRAÇÕES
- **3-5 dias por semana.**

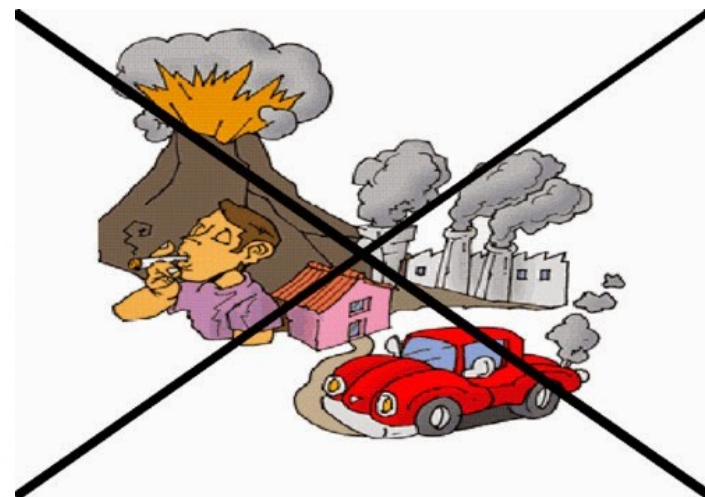


ASMA - Recomendações



- Para evitar ataques de asma:

- Será melhor praticar natação/exercícios na piscina do que andar a pé ou de bicicleta.
- Evitar frio e áreas de poluição ou ar seco.
- Faça pausas.
- TER O SEU INALADOR CONSIGO



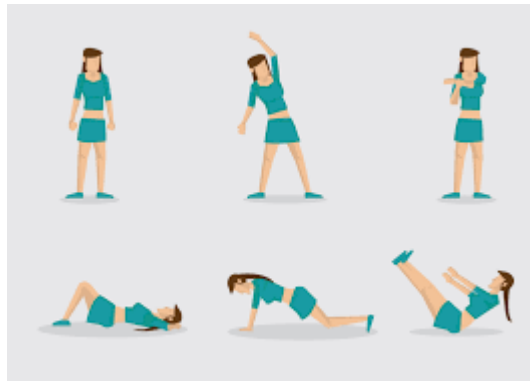
ARTRITE



- Andar a pé, de bicicleta ou natação (baixo impacto).



- Alongar/Mobilizar



- Não recomendamos: correr ou saltar, porque sobrecarrega as articulações.

