

Como é que pode aumentar a prática de exercício físico na sua instituição?

Algumas sugestões...

1. Organizar eventos periódicos, como tertúlias ou *workshops* para esclarecimento de conceitos e motivação para a prática de atividade física, utilizando para isso os diapositivos disponíveis nesta caixa de ferramentas.
2. Distribuir os folhetos/*flyers* aos utentes/alunos/associados e profissionais da sua instituição.
3. Divulgar, através de cartazes, a importância da prática da atividade física para a saúde e bem-estar.
4. Organizar eventos que promovam a atividade física, nomeadamente, caminhadas, percursos de bicicleta, patinagem, grupos de dança, jardinagem, etc.

Se a sua instituição tem ou é dirigida a crianças:

1. Promover a substituição de atividades de lazer mais sedentárias, tais como jogos informáticos, incluindo no período de recreio exercícios de carácter maioritariamente aeróbio e de intensidade moderada a vigorosa, como: jogar à bola, jogar à apanhada, jogar à corda, jogo da macaca, etc.
2. Motivar as crianças a participarem em atividades extracurriculares desportivas ou de outro género, como por exemplo os escoteiros.
3. Promover os percursos casa – instituição, sempre que possível a pé ou de bicicleta, ensinando-lhes o caminho mais seguro.
4. Envolver os encarregados de educação, convidando-os a participar nos diferentes eventos desportivos dinamizados pela sua instituição.

Se a sua instituição tem ou é dirigida a adultos e idosos:

1. Incorporar, de forma gradual, a atividade física nos hábitos diários de auto-cuidado. Ou seja, como é importante lavar os dentes ou tomar banho, a atividade física também o é.
2. Promover a formação dos profissionais da sua instituição acerca da importância da inclusão da atividade física na rotina de cuidados ao idoso, como complemento do plano terapêutico.
3. Incorporar sistematicamente a Educação Física nas Universidades Seniores.

4. Promover a criação de clubes de atividade física/dança com aulas direcionadas ao grupo etário, estabelecendo parcerias com instituições ligadas ao desporto/Juntas de Freguesia/Autarquias.
5. Elaborar percursos de caminhada, tendo como ponto de partida a sua instituição, procurando nestes percursos a passagem por pontos de referência da sua localidade (como por exemplo, parques, monumentos, fontes, igrejas, etc). Através do *Google maps*® pode definir percursos e obter uma estimativa do tempo de duração dos mesmos. Inicie de forma gradual, aumentando o tempo e a intensidade de caminhada.

Outras ideias a desenvolver...

1. Se é profissional de saúde, procure elucidar os seus utentes sobre as vantagens da prática regular de atividade física, “receitando-a” de forma sistemática.~
2. Se a sua profissão o obriga a sedentarismo, “dê ritmo ao seu trabalho”, disponibilizando alguns minutos da sua rotina para a prática de exercícios de relaxamento e atividade física (ver folheto na caixa de ferramentas).
3. Se pertence a uma autarquia, promova e dinamize a utilização dos espaços verdes para a prática de atividade física, de forma sistemática.
4. Procure um grupo de amigos/familiares/utentes, etc para a prática diária de atividade física ao ar livre, como por exemplo, caminhadas, corrida, jogos na praia, etc.

Exemplo de um plano de sessão para uma caminhada:

Parte Inicial 5 minutos:

Comece a caminhar lentamente, com passos curtos e lentos, à medida que realiza os seguintes exercícios:

- Encher o peito de ar e expirar lentamente (10 vezes).
- Exercícios de aquecimento da cabeça e do tronco:
 - Mover a cabeça para o lado esquerdo e direito, para a frente e para trás;
 - Girar o tronco.
- Exercícios de aquecimento dos membros superiores e inferiores:
 - Esticar e alongar os braços e as pernas;
 - Fazer círculos com os braços;
 - Rodar os ombros.

Parte Principal 45 minutos:

Acelere gradualmente o ritmo da caminhada e aumente a largura dos seus passos.

Mantenha uma postura direita.

Movimente os braços no mesmo sentido das suas pernas para ajudar o movimento.
Respire a um ritmo uniforme, inspirando pelo nariz e expirando pela boca.

Parte Final 10 minutos:

Desacelere lentamente o ritmo da caminhada.

Termine a sessão com os mesmos exercícios de alongamento que realizou no início.

NOTA MUITO IMPORTANTE:

Se tem alguma doença crónica ou toma algum tipo de medicação,
aconselhe-se junto do seu médico de família, relativamente ao tipo
e intensidade de atividade física que deve praticar.