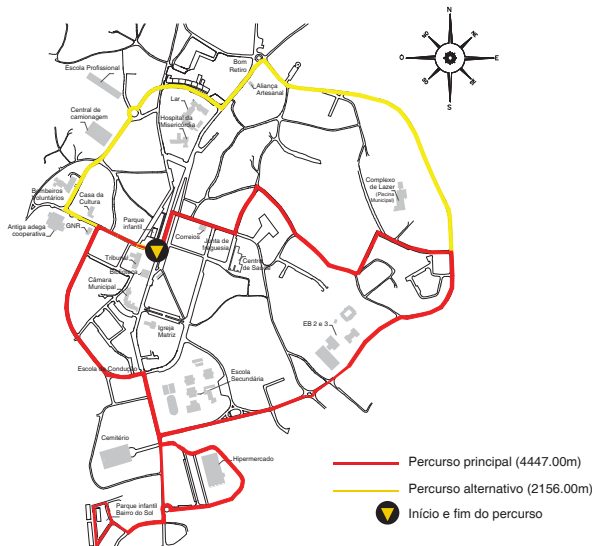




Percurso de Caminhada de S. Paio

O Percurso de Caminhada de S. Paio tem cerca de 5 Km de extensão, com a duração aproximada de 50 minutos, percorrendo diversas zonas da freguesia de Vila Verde.

Caminhe sempre da forma mais segura e utilize colete fluorescente para se tornar visível aos condutores. Atravesse as ruas sempre com muita atenção, especialmente à noite.



Mexa-se mais. Viva Melhor!

Faça, pelo menos, 30 minutos de atividade física por dia!

Está pronto para começar?

Questionário de prontidão para a atividade física PAR - Q Physical Activity Readiness Questionnaire

A atividade física regular é divertida e saudável. Ser mais ativo/a é muito bom, no entanto algumas pessoas devem verificar primeiro com o seu médico a sua condição física.

Se está a planear tornar-se mais ativo/a, comece por responder a estas 7 perguntas.

Se tiver entre 15 e 69 anos de idade, o questionário vai-lhe dizer se tem de consultar o seu médico.

Se tiver mais de 69 anos de idade e não é uma pessoa ativa, consulte sempre o seu Médico antes de começar a ser mais ativo/a.

1. Alguma vez o seu médico lhe disse que você tem problemas cardíacos e que só pode fazer atividade física recomendada por ele ou por outro médico?
2. Quando está a fazer atividade física sente alguma dor no peito?
3. No último mês, teve alguma vez dor no peito quando não estava a fazer esforço físico?
4. Alguma vez já perdeu a consciência ou já perdeu o equilíbrio por causa de uma vertigem ou tontura?
5. Tem problemas ósseos ou articulares que possam piorar com o incremento da atividade física?
6. O seu médico prescreveu-lhe algum medicamento para a tensão arterial ou para o coração?
7. Sabe da existência de um outro motivo de saúde que leve a que a atividade física não lhe seja recomendada?

Se respondeu SIM a pelo menos uma pergunta fale com o seu médico antes de começar a ser mais ativo/a. Informe o médico deste questionário e das perguntas a que respondeu SIM.

Se respondeu honestamente NÃO a todas as perguntas você pode ter a certeza que pode começar a ser mais ativo/a e participar em atividades físicas e desportivas.

Junta de Freguesia de Vila Verde - 253311583 - jvilaverde@gmail.com

Contactos GNR-Vila Verde - 253320100

importantes: Hospital da Misericórdia - 253310120

Mobilização geral

10 vezes para cada lado



Circundação dos braços



Extensão dos braços



Circundação da anca



Balanco das pernas para a frente e para trás



Rotação dos joelhos



Rotação do tornozelo



Agachamentos



Hiper-extensão do tronco



Flexão do tronco à esquerda e direita



Flexão do tronco à frente (apoiar num banco ou cadeira)



Alongamento do braço



Flexão do tronco à frente



Elevação do joelho do peito



Flexão do joelho atrás



Flexão dorsal do pé / estiramento dos gêmeos (um degrau)



Flexão do tronco para a frente



Flexão do tronco para a frente



Extensão da coxa



Extensão da mão



Flexão e extensão do pescoço para a esquerda e para trás



Flexão do pescoço para a esquerda e para a direita

Alongamentos (antes e depois da caminhada)

Manter a posição 15 a 30 segundos



Passeios e caminhadas

Vá passear. Faça exercício.



Caminhar é divertido e saudável

Comece lentamente e escute o seu corpo. Depois vá aumentando progressivamente às distâncias e à velocidade. O importante é incluir a atividade física no seu estilo de vida.

Manter a motivação

Caminhe com familiares ou amigos e aproveite para colocar a conversa em dia. Faça percursos variados ou faça “ao contrário” o seu percurso habitual. Se um dia ou dois não puder fazer a sua caminhada, não desista. Recomece logo que possível.

Recomendações

A postura

Mantenha a cabeça levantada, olhando 5 a 6 metros à frente e aprecie a paisagem. Acompanhe as passadas com movimento ativo dos braços. Mantenha os ombros relaxados.

Roupa e calçado

Use roupas confortáveis e que permitam libertar a transpiração. Escolha um calçado apropriado com boa capacidade de amortecimento. Se tiver dúvidas na escolha, peça ajuda na loja ou mesmo a um/a professor/a de educação física. Se caminhar à noite utilize um colete refletor. Não arrisque a sua segurança.

Faça da caminhada um hábito regular

Escolha a melhor hora no seu dia-a-dia. Marque hora e não falte ao seu compromisso. Qualquer momento é um bom momento para ser mais ativo/a. Os frutos do exercício físico surgem com o tempo, mas tem de se manter ativo/a regularmente. Caminhar ao ar livre permite libertar a mente e relaxar dos problemas do dia-a-dia. Continue, caminhando 3 a 5 vezes por semana. Com o tempo, não vai passar sem a sua caminhada diária.

Alimentação e hidratação

Utilize o bom senso. Não faça caminhadas com fome e preocupe-se com a sua hidratação. Uma alimentação completa, equilibrada, variada e na quantidade necessária é fundamental para a sua saúde.

Vantagens de caminhar regularmente

- Reduz gorduras localizadas, nomeadamente na barriga.
- Combate o colesterol mau e aumenta a densidade óssea.
- Favorece o controle de doenças como diabetes e hipertensão.
- Ameniza desequilíbrios posturais e articulares.
- Fortalece o sistema imunitário nervoso e respiratório.
- Proporciona bem-estar físico e emocional.