

Curso de Formação

		<p>25 e 26 Março</p> <p>9 de Maio de 2015</p> <p>Formação contínua de professores</p> <p>Curso de formação</p> <p>25 Horas</p>
		
		
 <p>Promoção de estilos de vida saudável Agrupamento de Escolas Fernão do Pó</p>		

Equipamento, Local de Prática e Segurança

Paulo Baptista

1.- Equipamento

A escolha do equipamento completo (...), para a prática dos vários tipos de atividade física, pode ser feita, on-line, em qualquer loja de desporto (Sportzone, Decathlon, etc.) adaptado às características e gostos de cada praticante.

1.1- Sapatilhas

Para a realização da marcha e da corrida ao ar livre é conveniente optar por sapatilhas leves, flexíveis e com um bom sistema de amortecimento, normalmente com câmaras-de-ar comprimido ou gel para evitar problemas ao nível da coluna e das articulações (Barata, 2005:116).

Nike T-LITE XI LEATHER

Sapatilha para caminhada de passeio em piso liso para quem procura o bem-estar e atividade ao ar livre



Nike Nike Zoom Vomero 9

Sapatilha ideal para corrida.

Sola intermédia em Cushlon para maior conforto e fluidez. Zoom Air no calcanhar e dianteira para um amortecimento eficaz e reativo.



Nike AIR MAX EFFORT TR

Para a prática intensiva de fitness em ambiente indoor.

Parte superior em mesh permitindo total respirabilidade e tecnologia Zoom Air no calcanhar para amortecimento durante os impactos.



Para a prática de atividades desportivas de pavilhão ou de ginásio, a escolha deve recair num tipo de sapatilha que alie as qualidades anteriores (ar livre) a uma sola mais fina e com maior capacidade de aderência ao solo (Barata, 2005:116).

É essencial **substituir as sapatilhas com alguma regularidade**. Este equipamento de caminhada/corrida ao fim de 6 a 12 meses de uso regular, deteriora-se (Silva e Teixeira, 2009:179).

Antes de colocar este material no lixo é essencial observar a zona do calcanhar/rasto para perceber melhor a mecânica do apoio.

Se estiver mais desgastada por dentro, sinal de excesso de pronação o que leva ao risco de lesões (pé, joelho, anca, tronco)

Se estiver mais desgastada por fora, há a tendência para as entorses





Para resolver estes dois problemas devem procurar-se sapatilhas adequadas e/ou colocar palmilhas indicadas para tal

PALMILHA IRONMAN TOTAL SUPPORT

Concebida para o desportista que procura uma sola à medida, que amorteeça e que evite a **Pronação e a Supinação**, as bolhas e os micróbios. Oferece uma aderência personalizada para o máximo apoio.



CONFORTO DE UTILIZAÇÃO

Um sistema avançado de apoio do arco plantar, bem como um reforço no calcanhar.

AMORTECIMENTO

Sistema de amortecimento 3-Pod para evitar a pronação e a supinação.

CONTROLO DE ODORES

Sistema que permite controlar os odores e evitar as bolhas

1.2- Meias

As tradicionais meias de algodão, sem costura interna, ajustada ao pé parecem ser as e melhor previnem as alergias, as queimaduras por fricção e a absorção da sudação criada durante a atividade

1.2.1- Meias Altas

Existem vantagens no uso destas meias, nomeadamente:

- Aumentar o aporte de oxigénio nos músculos;
- **Melhorar o retorno venoso;**
- Acelerar o processo de remoção do ácido láctico nos músculos;
- Reduzir a vibração muscular nos gêmeos, promovendo um maior equilíbrio e propriocepção e por conseguinte uma menor fadiga muscular;
- Manter a temperatura do corpo (principalmente nas pernas);
- Reduzir o risco de lesões (Barata, 2005:116)



1.3- Vestuário (...)

Procurar adaptar o vestuário às condições climatéricas.

Temperaturas mais elevadas obrigam, em situação de ar livre, a adotar roupa fresca e clara que facilite a dissipação do calor. Proteção da cabeça...

Temperaturas mais baixas... O praticante não deve sentir frio!

2.- Local de prática

2.- Local de prática

Ar livre ou em espaços fechados?

O ar livre proporciona uma maior distração, uma sensação de liberdade, o contacto com o sol...

Os pavilhões, piscinas e ginásios oferecem proteção contra o frio, a chuva, o vento e a neve...

3.- Segurança

3.- Segurança

- **Evitar exercitar-se após um período de jejum prolongado... especialmente de manhã cedo e em jejum...**

Depois de uma noite de jejum o reservatório de glicogénio (glicose+glicose +...), situado no fígado, baixa consideravelmente e o praticante vai, assim, iniciar as suas actividades desportivas com níveis baixos de glicemia (níveis baixos de açúcar no sangue - hipoglicemia) com todas as consequências daí decorrentes (Silva e Teixeira, 2009:178).

- **Abrandar o ritmo ou interromper a atividade se:**
 - For fisicamente incapaz de concluir a sessão de treino;
 - Sentir tonturas ou dores musculares fortes e/ou súbitas;
 - Sentir que vai desmaiar;
 - Qualquer mal-estar, incluindo cefaleias, falta de ar ou dores no peito (Silva e Teixeira, 2009:178).