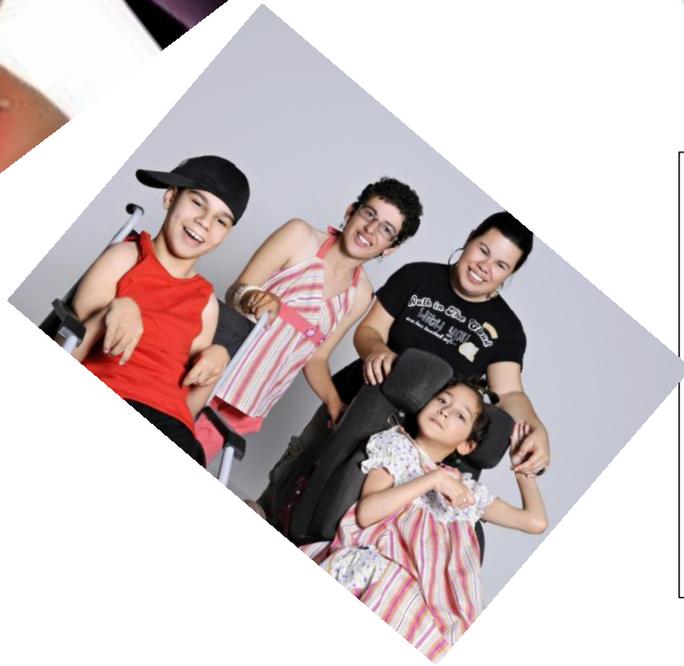


Atividade Física em Populações Especiais



Trabalho elaborado por:
Marina Gomes 11ºD nº 9

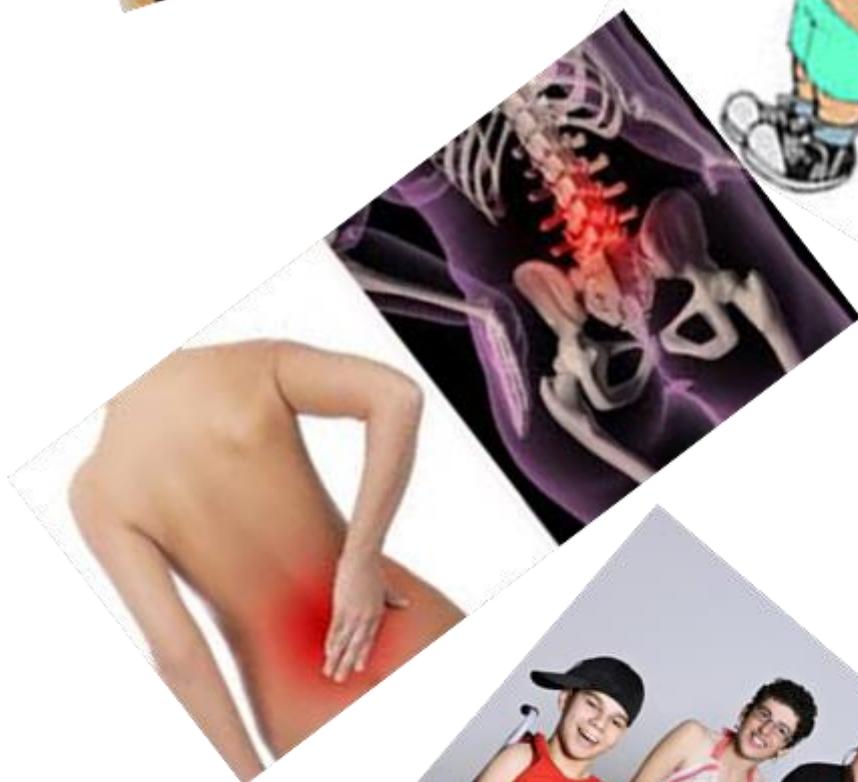
Disciplina: PAFD

Local: AEFV

Data de Início: 17/09/2014

Data de Fim: 17/10/2014

Atividade Física em Populações Especiais



Professora: Alexandra Lopes

Disciplina: PAFD

Local: AEFV

Data de Início: 17/9/2014

Data de Fim: 17/10/2014

Índice

- Introdução.....	5
- O que são populações especiais?.....	6
- Tipos de populações especiais.....	6
<u>- Hipertensão:</u>	
- O que é a hipertensão?.....	7
- Tipos de exercícios	7
- Características	8
- Objetivos	9
<u>- Diabetes:</u>	
- O que são diabetes?.....	9
- Tipos de exercícios.....	10
- Características e objetivos.....	11
<u>- Obesidade:</u>	
- O que é a obesidade.....	12
- Tipos de exercícios.....	12
- Características e objetivos.....	13
<u>- Osteoporose:</u>	
- O que é a osteoporose?.....	14
- Tipos de exercícios.....	14
- Frequência/caraterísticas/ objetivos.....	15

- Cegos:

- O que é um cego?.....16
- Tipos de exercícios/caraterísticas.....17
- Objetivos.....18

- Idosos:

- O que é um idoso?.....18
- Tipos de exercícios/caraterísticas/objetivos.....19
- Restrições/cuidados.....20

- Deficiência motora/ Física e mental:

- O que é a deficiência motora/física?.....20
- O que é a deficiência mental?.....21
- Tipos de exercícios.....21
- Caraterísticas.....22
- Objetivos.....23
- Conclusão.....24
- Bibliografia.....25

Introdução

Este trabalho foi realizado na disciplina de PAFD (Prática de Atividades Físicas e Desportivas), e como tema de trabalho foi nos dado “Atividade Física em Populações Especiais”.

Com este tema de trabalho, tentei aprofundar e saber mais sobre cada subtema como: Hipertensão, Obesidade, Problemas Visuais, Osteoporose, Diabetes, Idosos, Deficiência (Motora, Física e Mental).

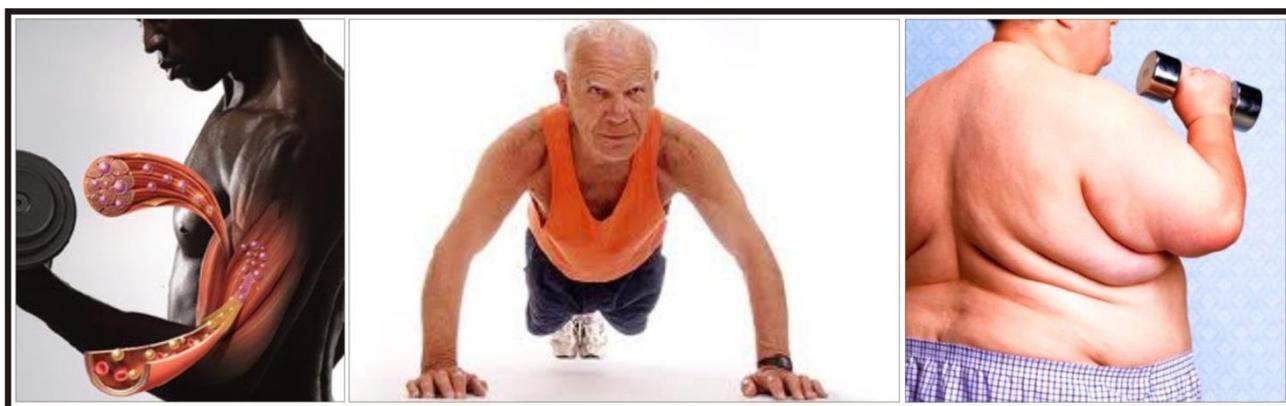
Vi as diferentes características e os objetivos de cada subtema e os tipos de exercício que são adequados em cada um dos casos.

E fiz também um plano de exercício para 15 dias.



O que são populações especiais?

Por populações especiais consideram-se entre outras as seguintes: hipertensos, obesos, diabéticos, crianças, pessoas com problemas na zona lombar... Estes grandes grupos aparecem com certa frequência nos ginásios e têm um problema já diagnosticado que os pode limitar na execução de alguns exercícios, impedir a execução de outros e por vezes exigir o aumento da frequência de certos movimentos.



Tipos de populações especiais:

- Hipertensos;
- Diabéticos;
- Obesos;
- Osteoporose;
- Cegos;
- Idosos;
- Deficiência motora/ Física e mental.

Hipertensão:

O que é a hipertensão?

Também chamada de pressão alta, a doença corresponde à elevação da pressão arterial para números acima dos valores considerados normais.



Tipos de exercício:

Os exercícios sugeridos devem ser predominantemente aeróbios como:

-caminhar;

-correr;

-nadar;

-pedalar;

-dançar.



Caraterísticas:

- Os exercicios devem de ser com intensidade leve a moderada e entre 40 a 60% da captação máxima de oxigênio,
- Com frequência cardíaca entre 60 a 80% da máxima;
- Com duração de 30 a 60 minutos por dia e no mínimo três vezes por semana.
- A prática regular de atividade física provoca adaptações fisiológicas no sistema cardiovascular, como o aumento do volume de oxigênio máximo e consequentemente a diminuição da pressão arterial. Isso leva ao controlo da pressão, além de trazer vários benefícios à saúde e o bem estar.
- O tratamento não farmacológico da hipertensão provoca uma economia considerável em termos financeiros, já que a maioria dos medicamentos destinados ao controlo da pressão arterial possui custo elevado.



Objetivos:

- Se estes exercicios forem seguidos haverá uma diminuição de 10 a 20 mmhg (milímetros de mercúrio) na pressão arterial sistólica e entre 5 a 15 mmhg para a pressão diastólica e pode até levar a uma normalização da pressão aos hipertensos leves e moderados.
- Conseguir controlar a pressão;
- Conseguir bons benefícios para a saúde.



Diabetes:

O que são diabéticos?

A diabetes é uma doença crónica caracterizada pelo aumento dos níveis de açúcar (glucose) no sangue, normalmente considera-se diabetes se a pessoa em jejum apresentar uma glicemia (quantidade de glucose no sangue) superior a 126mg/dl.

Tambem existem pessoas diabéticas do Tipo I e do Tipo II.



Tipos de exercícios:

Exercícios intensos



Corrida
30min/45min/1h
(piso plano e regular)



Caminhada rápida
30min/45min/1h
(piso plano e regular)



Ciclismo
30min/45min/1h



Treino de força
1 hora



Natação
50 min



Jogos coletivos
(futebol, andebol, etc)

Exercícios moderados



Caminhada
30min/45min (piso plano e regular)



Dança
1 hora



Hidroginástica
50 min



Corrida lenta
30min/45min



Subir lanços de escadas

Exercícios leves



Caminhada
30 min



Passear o cão
30 min



Passear de bicicleta
30min/45min/1h

Caraterísticas:

- É uma forma eficaz de prevenir complicações da Diabetes e de controlar os níveis de glicemia.
- É benéfico pois vai estimular a produção de insulina e facilitar o seu transporte para as células. Se o controlo de glicose for feito antes e depois da prática de exercício vai facilmente perceber os seus benefícios.
- Melhorar a condição cardiovascular geral.
- Os exercícios mais benéficos devem ser de intensidade moderada e de longa duração (40 minutos-1 hora).

Objetivos:

- Melhora a saúde cardiovascular;
- Fortalece os músculos das costas;
- Ativar a circulação;
- Diminuir a tensão arterial;
- Ajudar na perda de peso;
- Melhorar o humor e a auto confiança.



Obesidade:

O que é a obesidade?

A obesidade representa um problema caracterizado por um excessivo acúmulo de gorduras nos tecidos.

Constitui um grande risco para a saúde, e se não for corrigido, danifica o coração, as artérias...



Tipos de exercício:

- Caminhadas;
- Corridas;
- Ciclismo;
- Natação;
- Dança.



Caraterísticas:

- Ajudar a prevenir doenças que derivam da obesidade como as cardiovasculares, trombozes, insuficiência cardíaca, diabete, hipertensão e artrite.

Objetivos:

- Redução significativa do peso e gordura corporal;
- Elevação ou manutenção da massa corporal magra;
- Redução da pressão arterial;
- Regulação do apetite;
- Melhorar a imagem e a expressão corporal.



Osteoporose

O que é a Osteoporose?

A osteoporose é uma doença óssea sistémica, (generalizada a todo o esqueleto), que por si só não causa sintomas, caracterizada por uma densidade mineral óssea (DMO) diminuída e alterações da microarquitetura e da resistência ósseas que causam aumento da fragilidade óssea e, conseqüentemente, aumento do risco de fraturas.



Tipos de exercícios:

- Marcha;
- Natação;
- Musculação;
- Caminhadas;
- Jogging;
- Dança.



Frequência

Três vezes por semana com duração aproximada de 45 minutos. Marcha durante 30 minutos por dia.

Caraterísticas:

- 3h de exercício semanal podem reduzir para metade o risco de osteoporose, quedas, lesões associadas e fratura da anca.
- Para manter os valores de densidade mineral óssea saudáveis aconselham-se treinos de 20-30min três vezes por semana, como musculação, caminhadas, jogging e dança.
- É importante promover nos treinos a postura, o equilíbrio, a força, a flexibilidade e a resistência e para que sejam eficazes os treinos têm de ser realizados a longo prazo.



Objetivos:

- Aumentar a massa muscular;
- Desenvolver a força e prevenir fracturas osteoporóticas.

Uma vez que o exercício não consegue restabelecer a perda óssea, nem reconstruir os ossos afetados.

Cegos:

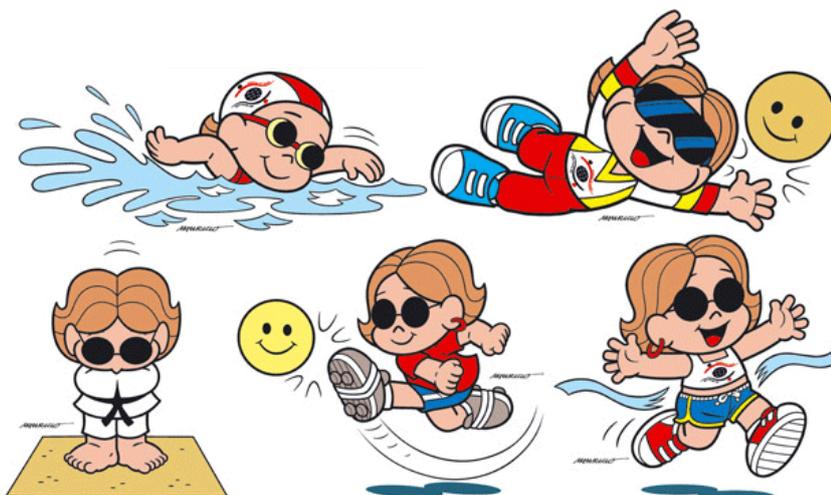
O que é um cego?

Cegueira é a condição de falta de percepção visual, devido a fatores fisiológicos ou neurológicos. Várias escalas têm sido desenvolvidas para descrever a extensão da perda de visão e definir a cegueira. Cegueira total é a completa falta de percepção visual de forma e luz.



Tipos de exercícios:

- Correr,
- Bicicletas fixas no chão;
- Exercícios de pisada (subir e descer de uma plataforma);
- Exercícios aeróbios de baixo impacto, em que sempre se tem um pé no chão (ritmo de marcha), os de alto impacto, em que ambos os pés deixam o chão (pulos) também são ótimos exercícios.
- Judo;
- Natação;
- Futebol;
- Tiro;
- Golbol;
- Hipismo.



Caraterísticas:

- No judo existem zonas de delimitação do tapete são texturadas ou possuem uma diferença térmica, para que os atletas se apercebam que estão na zona de limite do tapete.
- No tiro- existe um dispositivo que ao fazer o varrimento do alvo transforma os sinais luminosos em sonoros com ligeiras diferenças de acordo com a zona do alvo que está debaixo de mira, sendo estes sinais transmitidos ao atirador através de auriculares ou auscultadores.



Objetivos:

- Os cegos também tem o direito de desfrutar e aproveitar para se manterem em forma de praticar exercício físico.
- Melhorarem a condição física;
- Desenvolver maior massa muscular;
- Encorajar os cegos a praticarem desporto, ou seja, para não serem “postos de lado” assim estes sabem que pertencem a algum lado e não se sentem sozinhos.

Idosos:

O que é um idoso?

Idoso é uma pessoa considerada de terceira idade. A Organização Mundial da Saúde classifica cronologicamente como idosos as pessoas com mais de 65 anos de idade em países desenvolvidos e com mais de 60 anos de idade em países em desenvolvimento.

As pessoas idosas têm habilidades regenerativas limitadas, mudanças físicas e emocionais que expõem a perigo a qualidade de vida dos idosos.



Tipos de exercício:

- Hidroginástica (actividade em água);
- Promover actividades recreativas;
- Actividades de sociabilização;
- Actividades moderadas e progressivas;
- Actividades de força com carga;
- Actividades de resistência;
- Exercícios de alongamento;
- Actividades de relaxamento.



Caraterísticas:

- Na resistência (com vistas a redução das restrições no rendimento pessoal para realização de actividades quotidianas);
- Preparar o organismo para suportar estímulos mais forte;
- Evitar o diminuímento da resistência;
- Diminuir tensões musculares e mentais.

Objetivos:

- Desenvolvimento muscular e a resistência;
- Melhoramento da flexibilidade, força, coordenação e velocidade;
- Elevação dos níveis de resistência;
- Manutenção da gordura corporal em proporções aceitáveis.



Restrições:

- Altas intensidades de exercícios;
- Solicitação do sistema anaeróbico deve ser evitada
- Exercícios isométricos;
- Movimentos rápidos e bruscos.

Cuidados:

- Não ultrapassar a amplitude máxima de movimentos;
- Não prolongar exercício na presença de dor;
- Uso de medicamentos;
- Não levar a exaustão.

Deficiência Motora, Física e Mental:

O que é a deficiência motora/ física?

Deficiência motora refere-se à dificuldade ou até impossibilidade em mexer, controlar ou coordenar algum tipo de movimento motor. Esta incapacidade pode ser transitória ou permanente e pode ser congénita ou adquirida por acidente ou doença. Há vários graus de incapacidade motora que é tanto maior quanto o nível de movimentos afectados.



O que é a deficiência mental?

Deficiência mental corresponde a expressões como insuficiência, falta, falha, carência, imperfeição associadas ao significado de deficiência que por si só não definem nem caracterizam um conjunto de problemas que ocorrem no cérebro humano, e leva seus portadores a um baixo rendimento cognitivo, muitas vezes sem afetar outras regiões ou funções cerebrais.



Tipos de exercícios:

- Arco e flecha;
- Atletismo;
- Basquetebol sobre rodas;
- Ciclismo;
- Equitação;
- Esgrima;
- Futebol;
- Nataçãõ...



Caraterísticas:

- Os desportos são adaptados;
- As regras são as mesmas mas com modificações;
- Tem que respeitar as regras;
- É necessário ter cuidados especiais.



Objetivos:

- Melhoria e desenvolvimento de auto-estima, autovalorização e auto-imagem;
- O estímulo à independência e autonomia;
- A experiência com suas possibilidades, potencialidades e limitações;
- A melhoria das condições organo-funcional (aparelhos circulatório, respiratório, digestivo, reprodutor e excretor);
- Melhoria na força e resistência muscular global;
- Ganho de velocidade;
- Aperfeiçoamento da coordenação motora global e ritmo;
- Melhora no equilíbrio estático e dinâmico;
- Prevenção de deficiências secundárias;
- Promover e encorajar o movimento;
- Motivação para atividades futuras...



Conclusão

Com este trabalho, concluo que as pessoas apesar de terem este tipo de problemas, e de muitas vezes serem vítimas de gozo, nunca desistem do que pretendem.

Para mim elas merecem um grande respeito, por todos os dias conseguirem continuar a sua vida apesar das dificuldades serem muitas.

Apenas o facto de conseguirem de se levantarem da cama para mim basta para serem heróis.

Eu admiro quem tem a capacidade de lidar com estes problemas e suas limitações até com as críticas da sociedade. Porque mostram ter mais coragem do que aqueles que se acham normais.

E agradeço por não ter deste tipo de problemas.



Bibliografia

<http://paulosena.com/2010/04/03/o-trabalho-com-populacoes-especiais/>

<http://www.efdeportes.com/efd155/atividade-fisica-para-individuos-hipertensos.htm>

<http://www.educacaofisica.com.br/index.php/blogs-ef/entry/atividade-fisica-x-hipertensao>

<http://all4running.pt/diabetes-vs-desporto/>

<http://www.apdp.pt/index.php/diabetes/tratamento/exercicio-fisico>

<http://maisequilibrio.com.br/fitness/obesidade-x-atividade-fisica-3-1-2-75.html>

<http://mulher.sapo.pt/beleza-e-bem-estar/saude/artigo/a-osteoporose-e-a-pratica-desportiva>

<http://www.marchaecorrida.pt/osteoporose.html>

http://www.ehow.com.br/atividades-recreativas-criancas-cegas-estrategia_102031/

<http://www.associacaoemlimites.com/deficiencia/deficiencia-motora.html>

<http://www.efdeportes.com/efd51/esporte.htm>