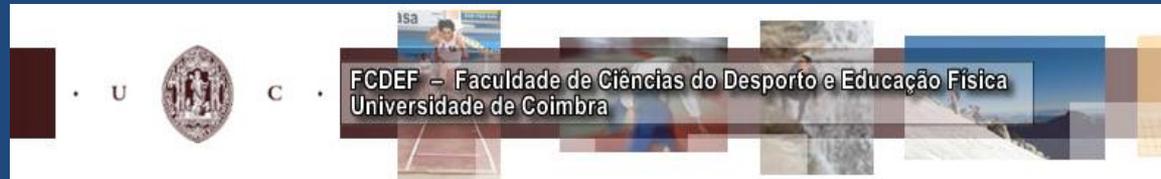




18 de Janeiro | 2013

ANA COSTA
PROFESSORA DE EDUCAÇÃO FÍSICA



DOENÇAS
RESPIRATÓRIAS

INSUFICIÊNCIA
RENAL

DOENÇAS
CARDIOVASCULARES

LOMBALGIAS

HIPERTENSÃO

DEFICIÊNCIAS
SENSORIAIS

GRÁVIDAS

DEFICIÊNCIAS
INTELECTUAIS

OBESIDADE

DIABETES

DEFICIÊNCIAS
FÍSICAS

OSTEOPOROSE

DEFORMAÇÕES DA
COLUNA
VERTEBRAL

ESCLEROSE
MÚLTIPLA

DOENÇAS
ONCOLÓGICAS

QUANTAS PESSOAS COM ESTE TIPO
DE PATOLOGIA OU DEFICIÊNCIA
PARTICIPAM NOS PROJETOS DE
SAÚDE EM DIA?

MUITAS??

POUCAS??



É IMPORTANTE CATIVAR AS POPULAÇÕES ESPECIAIS!



PROGRAMA DE EXERCÍCIO FÍSICO PARA POPULAÇÕES ESPECIAIS



DIABETES

DOENÇAS
RESPIRATÓRIAS

INSUFICIÊNCIA
RENAL

DOENÇAS
CARDIOVASCULARES

LOMBALGIAS

HIPERTENSÃO

DEFICIÊNCIAS
SENSORIAIS

GRÁVIDA

OBESIDADE

DEFORMAÇÕES DA
COLUNA
VERTEBRAL

OSTEOPOROSE

ESCLEROSE
MÚLTIPLA

DOENÇAS
ONCOLÓGICAS

PROGRAMA DE EXERCÍCIO FÍSICO PARA POPULAÇÕES ESPECIAIS

DIABÉTICOS EM MOVIMENTO



FCDEF – Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física
Universidade de Coimbra



PROGRAMA DE EXERCÍCIO FÍSICO PARA POPULAÇÕES ESPECIAIS

DIABÉTICOS EM MOVIMENTO

- ❑ Programa de Exercício Físico para Diabéticos Tipo 2
- ❑ Investigação | Tese de Mestrado em Populações Especiais
- ❑ Apoio da Câmara Municipal de Tondela | CmcCMT
- ❑ Parceria com Centro de Saúde de Tondela



FCDEF – Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física
Universidade de Coimbra



PROGRAMA DE EXERCÍCIO FÍSICO PARA POPULAÇÕES ESPECIAIS

OBJETIVO PRINCIPAL

□ Melhorar a QUALIDADE DE VIDA através do EXERCÍCIO FÍSICO das Populações Especiais



FCDEF – Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física
Universidade de Coimbra



PROGRAMA DE EXERCÍCIO FÍSICO PARA POPULAÇÕES ESPECIAIS

OBJETIVO

□ *PERMITIR QUE O DESPORTO POSSA SER PRATICADO POR TODOS*



FCDEF – Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física
Universidade de Coimbra



PROGRAMA DE EXERCÍCIO FÍSICO PARA POPULAÇÕES ESPECIAIS

OBJETIVO

- Adaptar o Programa de EF a cada participante



FCDEF – Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física
Universidade de Coimbra



PROGRAMA DE EXERCÍCIO FÍSICO PARA POPULAÇÕES ESPECIAIS



☐ Identificação dos níveis de saúde dos praticantes e os fatores impeditivos para a prática de EF;

☐ Prescrição de EF de acordo com o perfil clínico;



FCDEF – Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física
Universidade de Coimbra



PROGRAMA DE EXERCÍCIO FÍSICO PARA POPULAÇÕES ESPECIAIS

OBJETIVO

- Desenvolver as capacidades físicas: resistência; flexibilidade; força; equilíbrio e agilidade



FCDEF – Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física
Universidade de Coimbra



PROGRAMA DE EXERCÍCIO FÍSICO PARA POPULAÇÕES ESPECIAIS

ARTICULAÇÃO CENTRO MUNICIPAL DE MARCHA E CORRIDA CENTRO DE SAÚDE



FCDEF – Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física
Universidade de Coimbra



PROGRAMA DE EXERCÍCIO FÍSICO PARA POPULAÇÕES ESPECIAIS

TÉCNICOS ESPECIALIZADOS EM EXERCÍCIO FÍSICO



FCDEF – Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física
Universidade de Coimbra



PROGRAMA DE EXERCÍCIO FÍSICO PARA POPULAÇÕES ESPECIAIS

O EF é uma forma de promover a

Saúde Física e Mental

desde que seja bem orientada e

adaptada às necessidades



FCDEF – Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física
Universidade de Coimbra



PROGRAMA DE EXERCÍCIO FÍSICO PARA POPULAÇÕES ESPECIAIS



FCDEF – Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física
Universidade de Coimbra

