



PLANO DA SESSÃO DE EXERCÍCIO FÍSICO ①

“SÁBADOS DESPORTIVOS” - APDP

POPULAÇÃO-ALVO	Adultos e idosos saudáveis, com diabetes e outras comorbilidades associadas.
NÚMERO DE PARTICIPANTES	30
LOCAL	Parque da Quinta das Conchas, Lumiar, Lisboa.
DATA	Maio de 2014
HORÁRIO	10h - 12h30
DURAÇÃO	± 2h30

Características da sessão de exercício físico e planificação das atividades e exercícios a desenvolver

HORÁRIO	FASES DA SESSÃO	DURAÇÃO	AÇÕES E ATIVIDADES
10h	Apresentação e registos	10' - 15'	<ul style="list-style-type: none">• Registo de presenças• Registo de novos participantes• Medição e registo de glicémias• Ingestão de alimentos ricos em HC para glicémias $\leq 100\text{mg/dl}$
10h40	Início da sessão de exercício		
	Aquecimento/ ativação geral	5 - 10'	<ul style="list-style-type: none">• Lúdico (estímulo associado a uma tarefa)• Marcha em círculo, com mudanças no sentido, velocidade e direção• Mobilização articular dos vários segmentos corporais• Inclusão de atividades de agilidade e equilíbrio.

10h50	Parte fundamental		
	Sessão de exercício de força	<p>Circuito</p> <p>5 exercícios</p> <p>3 séries</p> <p>10 a 12 repetições</p> <p>30'' a 60''</p>	<p>20'- 30'</p> <ul style="list-style-type: none"> • Agachamento + abdução horizontal • <i>Lunge</i> + elevações laterais com halteres • <i>Push up</i> (de joelhos) • Remada baixa com elástico • Ponte de glúteos
11h20	Sessão de exercício aeróbio	Marcha	<p>30'- 40'</p> <p>Intensidade imposta pelos participantes, de acordo com capacidade e tolerância individual</p>
12h00	Fim do treino aeróbio - chegada da marcha		
	Reunir participantes		
	Retorno à calma		
	Alongamentos	<p>estáticos</p> <p>8 exercícios</p> <p>20'' a 30'' de permanência</p>	<p>10' - 15'</p> <p>Movimentos de maior amplitude articular possível e confortável;</p> <p>Alongamento dos principais grupos musculares trabalhados na sessão de treino</p>
12h20	Fim da sessão de treino		
	Avaliação e registo de glicémias		<p>10'</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ingestão de alimentos ricos em HC para glicémias $\leq 100\text{mg/dl}$
12h30	Conclusão da atividade		