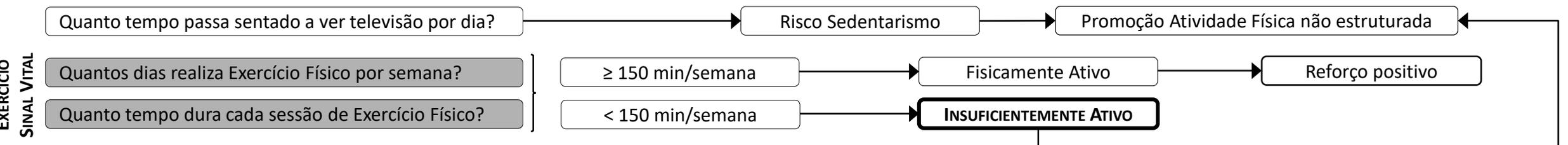
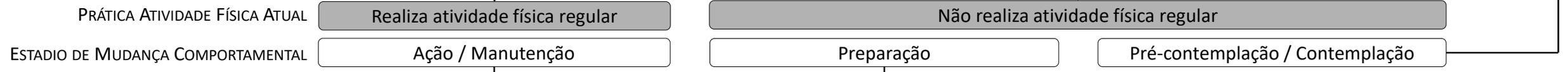


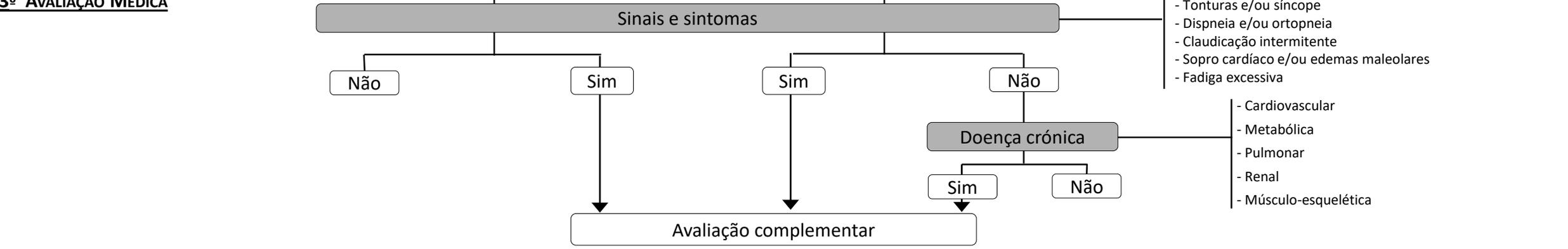
**1º QUESTIONÁRIO ATIVIDADE FÍSICA**



**2º DISPONIBILIDADE PARA A MUDANÇA**



**3º AVALIAÇÃO MÉDICA**



**4º OBJETIVOS DE SAÚDE**

- Prevenção cardiovascular
- Controlo metabólico na DM2
- Redução risco cancro cólon e mama
- Melhoria de sintomas depressivos
- Prevenção quedas
- Otimização: pressão arterial, peso
- Melhoria da composição corporal, saúde óssea, capacidade funcional e cognitiva

**5º PROGRAMA DE EXERCÍCIO FÍSICO (MODELO FITT)**

FREQUÊNCIA	INTENSIDADE	TEMPO	TIPO
4-5 dias/sem.	Moderada (EPE 3-5/10) "consegue manter conversação mas não consegue cantar"	≥ 150 minutos/semana	<b>Aeróbio</b> Ex: caminhada, corrida, ciclismo, natação
2-3 dias/sem.	Moderada (EPE 3-5/10) "fadiga muscular localizada nas 2 últimas repetições"	8-12 repetições/exercício	<b>Força</b> Ex: agachamentos, treino com elásticos ou pesos
3 dias/sem.	Sem causar dor	20 segundos/exercício	<b>Flexibilidade</b> Ex: alongamentos

**6º SEGURANÇA**

- Suspender se sintomas *de novo*
- Aquecimento e retorno à calma
- Calçado e vestuário adequados
- Manter postura correta
- Optar por pisos regulares
- Preferir treinar acompanhado
- Evitar: desidratação, jejum, temperaturas extremas

**7º SEGUIMENTO**

Progressão gradual aumentando inicialmente o Tempo de exercício/dia, seguido da Frequência semanal e por último da Intensidade (EPE 3→5/10) até atingir os objetivos