

 **PRINCIPAL OBJETIVO DO TREINAMENTO:**

 **IMPORTANTE LEMBRAR:**

 **VARIÁVEIS E PRESCRIÇÕES:**

FASE 1- BASE 4 a 12 semanas

VARIÁVEIS:	PRESCRIÇÃO:
TIPOS DE EXERCÍCIOS:	* Indicações: Priorizar grandes grupamentos musculares em exercícios multiarticulares, exercícios posturais
NÚMEROS DE EXERCÍCIOS	- 4 a 6
SÉRIES E REPETIÇÕES	- 1 a 3 séries de 6 a 15 repetições
INTERVALO	- >1 minuto
FREQUÊNCIA SEMANAL	- 1 a 3 vezes na semana
PERCEPÇÃO DO ESFORÇO	- Leve a moderada
DURAÇÃO	- 15 a 30 minutos

FASE 2- PREPARAÇÃO 4 a 12 semanas

VARIÁVEIS:	PRESCRIÇÃO:
TIPOS DE EXERCÍCIOS:	* Indicações: Priorizar grandes grupamentos musculares em exercícios multiarticulares, exercícios posturais
SÉRIES E REPETIÇÕES	- 4 a 8 por grupamento, séries de 6 a 15 repetições
INTERVALO	- > 30 segundos para passivo - intervalo ativo (circuito)
FREQUÊNCIA SEMANAL	- 3 vezes na semana ou mais
PERCEPÇÃO DO ESFORÇO	- Moderada-moderada-forte
DURAÇÃO	- 30 a 40 minutos

FASE 2- CONDICIONAMENTO 4 a 12 semanas

VARIÁVEIS:	PRESCRIÇÃO:
TIPOS DE EXERCÍCIOS:	* Indicações: Priorizar grandes grupamentos musculares em exercícios multiarticulares, exercícios posturais
SÉRIES E REPETIÇÕES	- 9 a 11 por grupamento, séries de 6 a 15 repetições ou mais
INTERVALO	- > 30 segundos para passivo - intervalo ativo (circuito)
FREQUÊNCIA SEMANAL	- 3 vezes na semana ou mais
PERCEPÇÃO DO ESFORÇO	- Moderada-moderada-forte
DURAÇÃO	- 30 a 60 minutos

CONSIDERAÇÕES DE SEGURANÇA

- É prudente iniciar um programa com exercícios de baixo impacto e curta duração, até que um melhor condicionamento e/ou redução do peso sejam alcançados;
- Atenção especial à hidratação, pois indivíduos obesos têm mais dificuldade de regular a temperatura corporal, especialmente em dias/ ambientes quentes.
- Atenção especial durante a seleção dos exercícios para evitar lesões e possível redução e/ou cessação da participação;
- Exercícios com impacto (principalmente quando realizados sem calçado apropriado) podem aumentar a sobrecarga articular e o risco de lesões;
- É necessário conhecer os efeitos dos medicamentos (ex.: reguladores de pressão arterial e glicemia) nas respostas fisiológicas antes, durante e após o esforço físico;
- Medicamentos anti-hipertensivos como alfabloqueadores, bloqueadores de canais de cálcio e vasodilatadores podem levar a reduções excessivas súbitas na PA após o exercício. Estenda e monitore cuidadosamente o período de recuperação;
- Os betabloqueadores podem afetar adversamente a função termorregulatória, a capacidade física máxima e submáxima e aumentar a predisposição à hipoglicemia em alguns indivíduos (especialmente com diabetes mellitus tipo 2)
- O volume total de treinamento deve ser planejado com cautela, pois a fadiga excessiva e a dor muscular prejudicam a aderência;

INTERROMPER O EXERCÍCIO

Interromper o exercício e procurar orientação médica se houver sinais como falta de ar, dor no peito, tonturas, enjoos ou dores musculares.