

PRINCIPAL OBJETIVO DO TREINAMENTO:

A intervenção com exercício físico garante redução dos sintomas de ansiedade e depressão

VARIÁVEIS E PRESCRIÇÕES:

VARIÁVEIS:	PRESCRIÇÃO:
TIPOS DE EXERCÍCIOS:	* Indicações: Priorizar grandes grupamentos musculares em exercícios multiarticulares, exercícios posturais
NÚMEROS DE EXERCÍCIOS	- 5 a 10
SÉRIES E REPETIÇÕES	- 2 a 3 séries de 8 a 12 repetições
INTENSIDADE	- 60 a 80% de 1RM
PERCEPÇÃO DO ESFORÇO (Escala de 0 - 10)	- Moderada a forte (5-8)
FREQUÊNCIA SEMANAL	- 2 a 3x na semana

DIAS, Ingrid. Treinamento de Força para Grupos Especiais: Guia de prescrição baseado em evidências. [S. l.]: [s. n.], 2020.

CONSIDERAÇÕES DE SEGURANÇA

Evitar exercícios de alta intensidade, pois exercícios com altas intensidades induzem ansiedade.