

Serviço de Educação Física – SEF

Academia Nacional de Polícia - ANP

No sentido de **orientar os colegas da Academia Nacional de Polícia e demais servidores da Polícia Federal para a manutenção da aptidão física no período de quarentena**, o Serviço de Educação Física (SEF) selecionou um conjunto de exercícios que podem ser realizados em casa.

Antes de começar a se exercitar, leia atentamente e **preencha o Questionário sobre Prontidão para a Atividade Física “PAR-Q e Você” anexo neste documento**. Ele é um questionário elaborado pela Sociedade Canadense de Fisiologia do Exercício para fazer uma triagem de pessoas para as quais a atividade física pode representar risco à saúde. Não comece a se exercitar sem essa avaliação inicial. Se você já pratica exercícios regularmente, pode começar as atividades sem problemas.

Os **exercícios escolhidos** pelos profissionais do SEF **estão ilustrados** nas próximas páginas e **foram agrupados de acordo com os músculos que eles trabalham**. Por exemplo, os exercícios do Grupo A são direcionados para o desenvolvimento de força e resistência muscular do peitoral, do tríceps e da parte anterior do ombro. Os do Grupo B, para costas, bíceps e parte posterior do ombro. Há exercícios básicos para todos os segmentos corporais e eles podem ser executados sem equipamentos ou com alguma sobrecarga adaptada (qualquer objeto que sirva como “pesinho”).

O servidor pode **escolher exercícios de dois grupos para realizar em um único dia**. Essa escolha é livre, entretanto, recomenda-se não selecionar dois grupos que contenham movimentos de membros superiores para a mesma sessão de treino.

De cada grupo selecionado, o servidor extrai **dois ou três exercícios** conforme sua preferência e condição física. Assim, a rotina de treino do dia terá de quatro a seis exercícios. Movimentos que causam dor ou desconforto articular durante ou após a execução devem ser evitados.

Não realize exercícios de um mesmo grupo em dois dias subsequentes. Caso escolha exercícios do Grupo B para a segunda-feira, por exemplo, volte a realizar exercícios desse grupo somente na quarta ou na quinta. Um intervalo de 48h a 72h é necessário para reposição de substratos energéticos e recomposição de tecido muscular. **Exercite-se de três a quatro vezes por semana**. Segue um exemplo de treino para quatro dias:

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Grupo A –Exercício 2 –Exercício 4	Grupo B –Exercício 1 –Exercício 2		Grupo C –Exercício 2 –Exercício 4	Grupo B –Exercício 3 –Exercício 4		
Grupo D –Exercício 2 –Exercício 3	Grupo E –Exercício 1 –Exercício 5		Grupo D –Exercício 1 –Exercício 3	Grupo E –Exercício 6 –Exercício 7		

Dois ou três séries de cada exercício selecionado com 10 a 15 repetições são suficientes. **Descanse por período de 1 min a 1 min30s entre as séries**. Com essa quantidade de treino, servidores que não têm costume de se exercitar ganharão força e resistência muscular. Aqueles que já possuem condição física razoável minimizarão as perdas nesse período de afastamento das academias.

Além de fazer exercícios, **mantenha uma alimentação saudável**. Esse período de isolamento é necessário e pode ser uma boa oportunidade para criar bons hábitos. Se precisar de orientações mais específicas, entre em contato com a equipe do Serviço de Educação Física por meio do e-mail sef.anp@dpf.gov.br.

Bom treino a todos!

Equipe SEF.

PAR-Q e Você

(Um questionário para pessoas com idade entre 15 e 69 anos)

A atividade física regular é divertida e saudável e cada vez mais pessoas estão começando a se tornar mais ativas todos os dias. Ser mais ativo é muito seguro para a maioria das pessoas. Entretanto, algumas pessoas devem se consultar com seus médicos antes de começar a ser mais fisicamente ativas.

Se planeja tornar-se muito mais ativo do que atualmente, comece respondendo às sete perguntas a seguir. Se sua idade estiver entre 15 e 69 anos, o PAR-Q dirá se você deve consultar um médico antes de começar. Se tiver mais de 69 anos de idade e não está acostumado a ser muito ativo, consulte seu médico.

O bom senso é o seu melhor guia para responder a essas perguntas. Por favor, leia cada pergunta cuidadosamente e responda com honestidade: marque SIM ou NÃO.

SIM	NÃO	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1. Seu médico alguma vez já disse que você tem uma doença cardíaca e que você deveria fazer apenas as atividades físicas recomendadas por ele?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2. Você sente dor no peito quando realiza uma atividade física?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3. No último mês você sentiu dor no peito quando não estava fazendo atividade física?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4. Você perde seu equilíbrio por causa de tonturas ou você já perdeu a consciência alguma vez?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5. Você tem algum problema ósseo ou de articulação (p. ex., nas costas, no joelho ou no quadril) que poderia piorar por uma alteração na sua atividade física?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6. Seu médico atualmente está receitando remédios (p. ex., diuréticos) para a sua pressão arterial ou doença cardíaca?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7. Você sabe de qualquer outro motivo por que você não deveria fazer atividade física?

Se
você
respondeu

SIM a uma ou mais perguntas

Fale com seu médico por telefone ou pessoalmente ANTES de começar a se tornar muito mais ativo fisicamente ou ANTES de passar por uma avaliação de aptidão. Fale com seu médico sobre o PAR-Q e sobre as questões em que você marcou SIM

- Você pode ser capaz de fazer qualquer atividade que deseje – desde que comece lentamente e aumente gradualmente. Ou você pode precisar restringir suas atividades apenas para aquelas que são seguras. Fale com seu médico sobre os tipos de atividades de que deseja participar e siga seus conselhos
- Descubra quais programas comunitários são seguros e podem ajudar você.

NÃO a todas as questões

Se você respondeu honestamente NÃO a todas as perguntas do PAR-Q, você pode ter certeza suficiente de que pode:

- Começar a ser muito mais fisicamente ativo – comece devagar e aumente gradualmente. Esse é o caminho mais seguro e fácil de seguir
- Participe de uma avaliação de aptidão – esse é um modo excelente de determinar sua aptidão básica e você pode planejar a melhor maneira de viver ativamente. Também é altamente recomendável que você passe por uma avaliação da sua pressão arterial. Se a sua estiver acima de 14/9, fale com seu médico antes de começar a ser muito mais ativo fisicamente

Atrase o início de se tornar muito mais fisicamente ativo:

- Se você não estiver se sentindo bem por causa de uma doença temporária como uma gripe ou resfriado – espere até se sentir melhor; ou
- Se você está ou pode estar grávida – fale com seu médico antes de se tornar mais ativa.

Observação: se a sua condição de saúde mudar de modo que passe a responder sim a qualquer uma das perguntas anteriores, consulte o profissional de Educação Física ou de Saúde. Pergunte se você deve modificar o seu planejamento de atividade física.

Uso informado do PAR-Q: a Sociedade Canadense de Fisiologia do Exercício, a Saúde do Canadá e seus agentes não assumem responsabilidade por aqueles que realizarão atividade física e, se estiver em dúvida após completar este questionário, consulte seu médico antes da atividade física.

Não são permitidas modificações. Você é encorajado a fotocopiar o PAR-Q, mas apenas se utilizar o formulário completo.

Observação: se o PAR-Q estiver sendo dado a uma pessoa antes de sua participação em um programa de atividade física ou uma avaliação de aptidão, esse trecho pode ser utilizado para propósitos legais ou administrativos.

"Eu li, entendi e completei este questionário. Quaisquer perguntas que tinha foram respondidas até meu esclarecimento."

NOME _____

ASSINATURA _____

DATA _____

ASSINATURA DO PAI _____

TESTEMUNHA _____

OU RESPONSÁVEL (para participantes menores de idade)

Observação: essa avaliação de atividade física é válida por um período máximo de 12 meses a partir da data em que foi completada e se torna inválida se sua condição se alterar e passar a responder SIM a qualquer uma de suas sete perguntas.



© Canadian Society for Exercise Physiology

Patrocinado por:



Health
Canada

Santé
Canada

continua no verso...

■ **Figura 2.1** Formulário do Questionário sobre Prontidão para a Atividade Física (PAR-Q). Reimpresso de *Canada's Physical Activity Guide to Healthy Active Living*,⁸ com permissão da Canadian Society for Exercise Physiology, <http://www.csep.ca>. ©2002.

Grupo A – Peitoral, tríceps e parte anterior do ombro

1



2



3



4



Grupo B – Costas, bíceps e parte posterior do ombro

1



2



3



4



Grupo C – Ombros

1



2



3



4



Grupo D – Abdômen e tronco

1



2



3



4



Grupo E – Coxas e glúteos



*Exercício de sustentação estática

