

Como gerir o Peso Corporal?



Peso Corporal

Corporal, com origem no latim *corporālis*, é o adjetivo que se refere àquilo que está relacionado com um corpo. Por norma, o termo refere-se ao corpo de um ser humano.

O **peso corporal** (ou massa corporal) consiste na quantidade de massa que se aloja no corpo de uma pessoa. A partir deste número, é possível estimar certas características acerca das condições de saúde de um indivíduo, ainda que o peso corporal não seja um dado concludente.

Exemplos:

- ▶ se dissermos que o peso corporal de um homem é de 100 quilogramas e não acrescentarmos nenhum outro dado, não podemos tirar nenhuma conclusão sobre o seu estado.
- ▶ tratando-se de uma criança de 12 anos que mede 1,50 metros, esse peso corporal revela uma obesidade mórbida.
- ▶ porém, se o peso corporal de 100 quilos corresponder a um homem de 25 anos e 2,05 metros de altura, é provável que se trate de uma pessoa saudável.

A forma mais correta de medir o peso corporal é através do **IMC**.



Terei o peso adequado à minha altura?

1.º Calcule o seu Índice de Massa Corporal (IMC):

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (Kg)}}{(\text{Altura (m)})^2}$$



2.º Consulte o gráfico abaixo:

Classificação	IMC	Risco
Baixo peso	< 18,5	Baixo (mas risco aumentado de outros problemas clínicos)
Peso normal	18,5 - 24,9	Médio
Pré-obesidade	25,0 - 29,9	Aumentado
Obesidade grau I	30,0 - 34,9	Moderado
Obesidade grau II	35,0 - 39,9	Grave
Obesidade grau III	≥ 40,0	Muito Grave

*Quadro de referência de um individuo adulto, excluindo atletas

Fonte: Direção Geral de Saúde Portugal

Obesidade e Excesso de Peso

A obesidade e o excesso de peso são resultantes da interação existente entre a quantidade de energia ingerida, na forma de alimentos, pelo indivíduo, e a quantidade de energia despendida pelo mesmo;



Quais os fatores responsáveis?

Sedentarismo
Alimentação hipercalórica



Solução?

Desafie-se e... contrarie esta tendência!!
Pratique exercício físico regular e aprenda a comer de forma saudável!!



Para melhor gerir o seu peso corporal é fundamental a prática regular de exercício físico!



O que difere a Atividade Física do Exercício Físico?

▶ **Atividade física** é qualquer atividade que resulte no movimento do corpo, independentemente do objetivo, da intensidade e da duração da mesma;



▶ **Exercício físico** é toda a atividade realizada de forma planeada, estruturada e repetitiva, com o objetivo de melhorar algum parâmetro físico.



Alguns benefícios da prática regular de exercício físico

- ▶ Promove o bem-estar psicológico, reduz o stress, a ansiedade e a depressão;
- ▶ Tem efeitos benéficos na saúde cardiovascular, respiratória e metabólica;
- ▶ Permite gastar as calorias que se ingerem em excesso na alimentação, ajudando a controlar o peso;
- ▶ Regula saudavelmente o comportamento alimentar, porque o exercício físico fomenta um padrão de alimentação mais intuitivo;
- ▶ Potencia mais recursos cognitivos e emocionais para lidar facilmente com as decisões alimentares do dia-a-dia.



Tenha em atenção...

- ▶ Antes de escolher e iniciar a prática duma atividade física, é importante que efetue uma avaliação médica;
- ▶ Correr, caminhar, andar de bicicleta, nadar ou praticar padel, poderão ser excelentes escolhas;
- ▶ Aconselha-se **150 minutos por semana de exercício físico de intensidade moderada** - ou seja, 20 minutos diários (podendo ser repartidos em dois períodos, de 10 minutos cada)— *Recomendação da Organização Mundial de Saúde (OMS)*;
- ▶ O exercício físico moderado caracteriza-se por um aumento da pulsação, bem como da sudação.



Se optar pelo Padel, saiba que...

...é uma modalidade desportiva que, embora seja exigente em termos físicos e estratégicos, é fácil de aprender e permite uma rápida progressão na modalidade.

Reúne partes de outros desportos de raquete, tais como o ténis, squash, badminton etc e tem uma grande abrangência de faixa etária (dos 5/6 anos aos 80 anos), tendo praticantes de ambos os sexos.

Quais os benefícios da sua prática?

- ▶ Equilíbrio entre força e fôlego;
- ▶ Fortalecimento dos músculos (em especial dos braços);
- ▶ Coordenação motora geral e específica olho-mão;
- ▶ Gasto calórico;
- ▶ Competitividade e respeito pelo adversário;
- ▶ Colaboração entre pares;
- ▶ Auto-controle das emoções.

**Antes de iniciar a prática de exercício, faça uma avaliação física.
Marque já a sua consulta em www.ptacs.pt**



Quais as lesões mais frequentes?

Dois terços das lesões, consideradas como lesões frequentes, são resultantes de atitudes de sobrecarga a nível do ombro, cotovelo, punho, mão, joelho, pé e coluna lombar. As menos frequentes são causadas por uma situação traumática aguda e pontual.

As lesões mais frequentes são:

- ▶ Epicondilite (inflamação nos tendões do cotovelo)
- ▶ Tendinite (inflamação de um tendão) no ombro, cotovelo ou punho
- ▶ Tendão de Aquiles e gêmeos
- ▶ Entorse do tornozelo e do joelho
- ▶ Contraturas
- ▶ Fasceite plantar (inflamação, com dor, de uma banda espessa de tecido, que corre ao longo da planta do pé e liga o calcanhar aos dedos)

Se quiser saber mais em detalhe, veja no [final desta apresentação.](#)



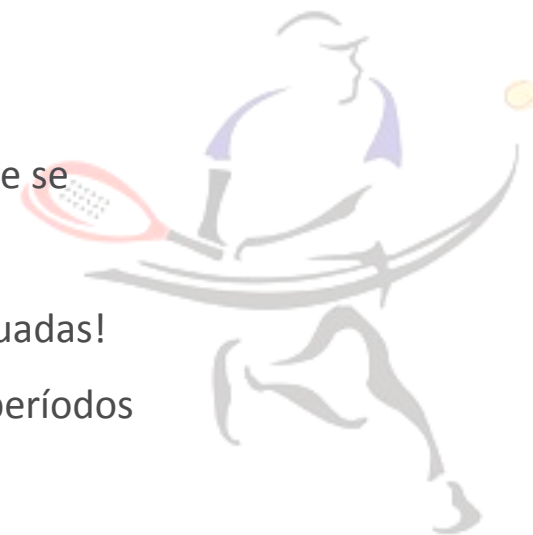
Como prevenir as lesões?

As lesões podem ser evitadas e/ou resolvidas com algumas mudanças nas rotinas de treino e durante os jogos. Assim, aconselha-se:

- ▶ Sessões regulares de aquecimento e arrefecimento, com os alongamentos necessários;
- ▶ Treino de fortalecimento da força muscular e da flexibilidade;
- ▶ Utilização de equipamento adequado (roupa, calçado, raquete).
- ▶ Não exceda a duração média do jogo- adapte-a ao nível físico em que se encontra e respeite os intervalos.
- ▶ Não “caia na tentação” de treino excessivo ou em condições inadequadas!
- ▶ Dieta e hidratação adequadas aos gastos energéticos - adaptar aos períodos de treino, de jogo e de repouso;

Sempre que surjam sinais de alarme que possam ser sinalizadores de uma eventual lesão, deverá suspender a atividade e ser avaliado por um especialista.

Fonte: Federação Portuguesa de Padel - STOP às lesões no desporto



Para manter uma alimentação equilibrada é importante responder a....

O que comer?

Onde comer?

Como preparar?

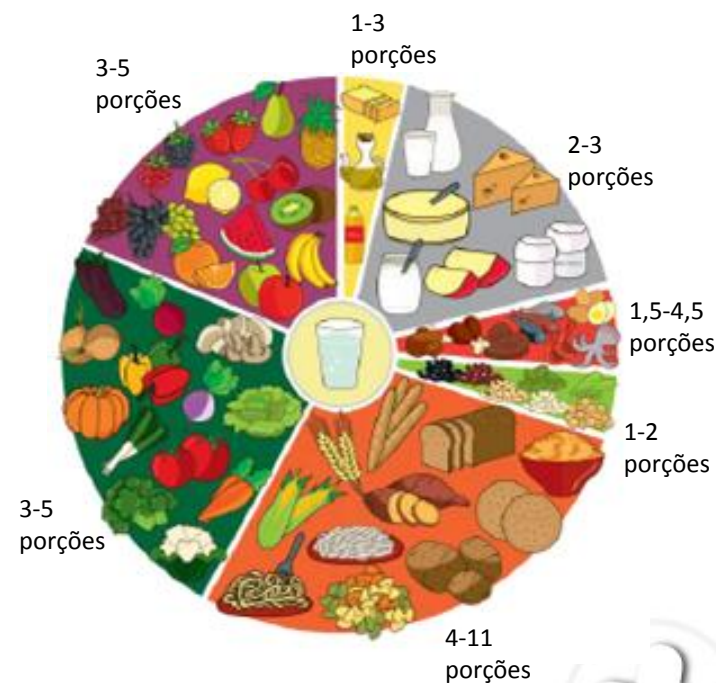
Quando comer?

Quanto comer?

▶ Cada um dos grupos de alimentos apresentam funções e características nutricionais específicas, pelo que todos eles devem estar presentes na alimentação diária;

▶ O número de porções recomendado depende das necessidades energéticas individuais:

- as crianças de 1 a 3 anos devem guiar-se pelos limites inferiores;
- os homens ativos e os rapazes adolescentes pelos limites superiores;
- a restante população deve orientar-se pelos valores intermédios.



Como adaptar a alimentação aos gastos energéticos do seu desporto ?

O Nutricionista pode ajudá-lo a selecionar as melhores escolhas adaptadas ao seu estilo de vida, aos seus gostos e necessidades.

As mudanças devem ser

Pequenas

Práticas

Poucas

Possíveis

de modo a que se integrem num estilo de vida em que cada um cuida de si, fazendo as melhores escolhas.

A Nutrição pode ajudá-lo.....

....a ser mais saudável

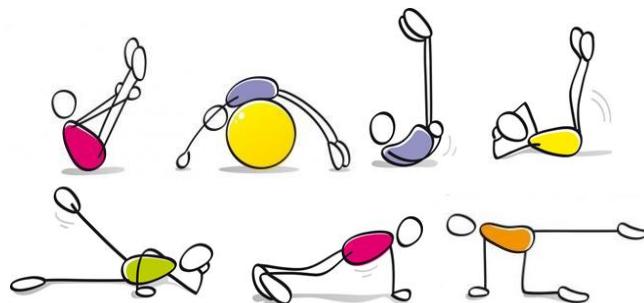
....a conseguir e manter o seu peso ideal

....a ser mais feliz!

Procure ajuda especializada de um Nutricionista
Marque a sua consulta em www.ptacs.pt



E lembre-se que...



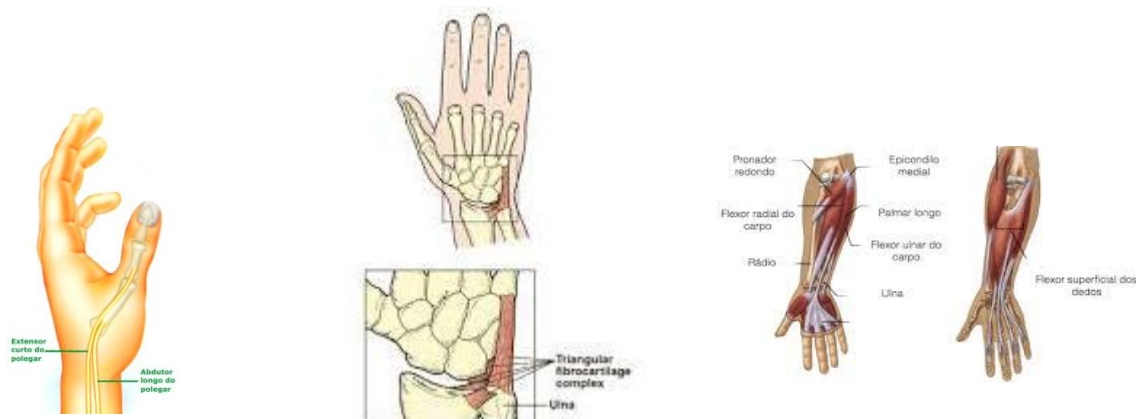
Alimentação saudável

Prática regular de exercício físico

Melhor gestão do peso corporal



Saiba aqui quais são lesões mais frequentes na prática de padel



Lesões mais frequentes no Padel

Epicondilite: Vulgarmente conhecida como “cotovelo de tenista”, é a lesão mais comum tanto no Padel como nos restantes desportos de raquete e traduz-se por uma inflamação de tendões que se inserem no cotovelo. Está relacionada com uma prática excessiva e constante do mesmo movimento, particularmente durante o batimento da bola na raquete. Caracteriza-se por dor/ sensação de calor e por vezes edema ao nível do cotovelo (parte externa), podendo ser acompanhada por perda de força no pulso/mão. Os sintomas podem agravar-se com os movimentos.

Tendinite (inflamação de um tendão) no ombro, cotovelo ou punho:

Geralmente esta lesão ocorre devido a uma técnica desadequada na postura ou nos lançamentos. É importante estudar bem a técnica de lançamentos/golpes. A sinovite mecânica (inflamação de uma membrana que reveste a articulação) rádio-cárpica, tenosinovite (inflamação de um tendão associada à inflamação da bainha/membrana protetora desse tendão) do extensor do polegar (Doença de Quervain) e dos flexores dos dedos, são apontadas também como lesões frequentes de sobrecarga do punho /mão, associados ao ato de segurar a raquete.

Tendão de Aquiles e gémeos: É uma lesão provocada pelo fraco amortecimento do piso e pela falta de aquecimento do desportista.



Lesões mais frequentes no Padel

Entorse do tornozelo e do joelho: Causada pelo facto de o desportista se deslocar no campo com rapidez e de forma irregular para seguir a trajetória da bola.

No joelho, as lesões de sobrecarga que mais comprometem os jovens atletas de padel são a tendinopatia do rotuliano (joelho do saltador)- lesão causada por pequenas lesões(micro-roturas) associadas ao uso excessivo do tendão da face anterior do joelho

Contraturas: Tal como as outras lesões, podem estar na origem de uma fraca preparação e falta de aquecimento dos músculos.

Fasceite plantar: O impacto frequente no piso pode causar inflamação, com dor, de uma banda específica de tecido ao longo da planta do pé - a fásia plantar – a qual liga o calcanhar aos dedos. É por isso importante o uso de ténis adequados, bem adaptados ao pé e, se necessário, com palmilhas de proteção.

