

Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG)
e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISPT)



Face à situação que se instalou no País esta última semana com a cessação das atividades desportivas, mediante as restrições impostas pela pandemia COVID-19, foi desenvolvido um documento que visa o aconselhamento clínico, nutricional e de condicionamento físico de ginastas da FGP.

Não havendo, para já, uma resposta concreta em relação ao futuro das competições eventos, é fundamental que os (as) ginastas se mantenham ativos (as) **no domicílio** contribuindo não apenas para a manutenção de alguma capacidade física mas também para a sua saúde.

Este documento serve como guia, não sendo impeditivo algum para incrementos de valências técnicas, físicas específicas ou mesmo planeamentos individuais de outros profissionais que possam estar em acompanhamento direto aos ginastas.

João Francisco Almeida
Fisioterapeuta da
Federação de Ginástica de Portugal

PLANO DE CONTINGÊNCIA PARA GINASTAS

Recomendações da DGS

Protege-te a ti e aos outros!

Medidas/comportamentos de prevenção:

1. Respeita o isolamento Social. Fica em casa e evita receber visitas;
2. Lava regularmente as mãos com água e sabão durante , pelo menos, 20 segundos;
3. Usa máscara se estiveres doente;
4. Evita partilhar objetos, principalmente os de uso pessoal;
5. Cumprimenta sem contacto físico. Um sorriso ou um aceno é uma forma educada e mais segura de cumprimentar;
6. Evita contacto próximo com outras pessoas. Mantém uma distância de 5 metros. Evita permanecer em locais fechados. Se estás a aguardar atendimento espera no exterior do edifício;
7. Utiliza lenços descartáveis e de utilização única. Lava as mãos imediatamente a seguir ao seu uso;
8. Ao tossir ou espirrar cobre o nariz e a boca com o antebraço ou utiliza um lenço de papel descartável;

Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG)
e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)



9. Deixa os sapatos à entrada. Não circules em casa com os sapatos que utilizaste na rua;
10. Monitoriza sintomas. Controla o aparecimento de tosse, febre acima de 38°C, mal-estar geral, falta de ar. No aparecimento de qualquer um destes contacta o teu Profissional de Saúde de referência do Clube ou Federação, informando sempre o teu treinador. Evita riscos desnecessários para ti e para os outros antes de te dirigires a uma Unidade de Saúde;
11. Se tiveste contacto com uma pessoa infetada com COVID-19 – Contacta o teu Profissional de Saúde de referência do Clube ou da Federação e informa o teu treinador.

Para alguma informação adicional contacta:

Grupo de acompanhamento COVID-19* – covid19@gympor.com
João Francisco Almeida (Fisioterapeuta da FGP) – 967 349 564

*grupo constituído por:

João Paulo Rocha - Presidente FGP

Sandra Pires - Chefe dos Serviços Administrativos e Financeiros FGP

Álvaro Sousa - Vice-Presidente FGP

Virgílio Almeida - Vice Presidente FGP

PLANO DE CONTINGÊNCIA PARA GINASTAS

Aconselhamento nutricional

NUM PERÍODO EM QUE O TREINO NÃO É O HABITUAL, MANTÉM A DISCIPLINA NA MANUTENÇÃO DA COMPOSIÇÃO CORPORAL







- **HIDRATA-TE**
- FAZ REFEIÇÕES **COMPLETAS** AO LONGO DO DIA MAS CONTROLA AS **QUANTIDADES**
- INGERE SOPA, VEGETAIS E FRUTA ÀS REFEIÇÕES, **TODOS OS DIAS**
- SEMPRE QUE TREINARES, A TUA REFEIÇÃO **PÓS-TREINO** DEVE SER COMPLETA E RICA EM **HIDRATOS** (MASSA, ARROZ, BATATA, PÃO, LEGUMINOSAS, FRUTA) E **PROTEÍNAS** (LEITE, IOGURTE, CARNE, PEIXE, OVOS)
- **EVITA** REFRIGERANTES, BOLOS, FRITOS, MOLHOS E *FASTFOOD*
- **DORME** PELO MENOS SETE A OITO HORAS POR NOITE (ATLETAS QUE DORMEM MENOS DE 8 HORAS POR NOITE, TÊM UM RISCO MAIS ELEVADO DE LESÃO, E TAMBÉM DIMINUEM IMUNIDADE)
- **DESLIGA** POR ALGUNS MOMENTOS DOS *GADGETS* ELECTRÓNICOS (PRINCIPALMENTE À NOITE, 30' ANTES DE DORMIR)

Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG)
e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

PLANO DE CONTINGÊNCIA PARA GINASTAS

Aconselhamento nutricional – Referência

Refeição / comentários	
Pequeno-almoço Primeira refeição do dia, refeição PRÉ-TREINO. Incluir HIDRATOS DE CARBONO e PROTEÍNA.	
Meio-da-manhã Refeição leve, porções reduzidas, snacks de PROTEÍNA e HIDRATOS DE CARBONO.	
Almoço REFEIÇÃO COMPLETA, incluir sempre PROTEÍNA, HIDRATOS DE CARBONO, VEGETAIS. NOTA: Atenção às porções (ex. Arroz / massa / batata podem aumentar em dia de treino mais intenso)	
Lanche Refeição leve, porções reduzidas, snacks de PROTEÍNA e HIDRATOS DE CARBONO.	
Jantar REFEIÇÃO COMPLETA, incluir sempre PROTEÍNA, HIDRATOS DE CARBONO, VEGETAIS. NOTA: É prudente reduzir as quantidades de hidratos de carbono (arroz/massa/batata) nesta refeição	
Ceia Refeição <u>opcional</u> LEVE, composta maioritariamente por PROTEÍNA	

Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG)
e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISPT)



PLANO DE CONTINGÊNCIA PARA GINASTAS

Mobilidade

<u>Grupo</u>	<u>Exercícios</u>	<u>Sets x reps</u>
A ("Compensação")	Nordic Hamstrings Paloff Press One Leg Deadlift Adutores Copenhaga	2x10 2x12 2x8 2x12
B (Estabilidade)	Pranchas Frontais e Laterais Pontes Glúteas Unilaterais Pontes Glúteas Unilaterais a "rodar" Pontes Glúteas Unilaterais a Deslizar	2x30" 2x15 2x10 2x8
C (Mobilidade)	90/90 Hip Deep Squat Sumo Squat c/ pressão dos cotovelos Lunges Normais PC + Lunges Profundos Lunges ISO com Rotação WGS "Gato" Rotação Tronco Unilateral Bear Crawl Série de Ombros em D.Ventral Rotações Tronco em D.Ventral e Dorsal Alongamento Psoas-Ilíaco Alongamento Piramidal Alongamento Cadeia Posterior (SGA)	2x15 (cada) 2x12 2x30" 2x12 (6 cada) 2x12 (6 cada) 2x12 (cada perna) 2x8 2x10 2x6 (frente e trás) 2x12 (cada exerc) 1x12 cada um 2x45" 2x45" 1x10'

PLANO DE CONTINGÊNCIA PARA GINASTAS

Programa de treino

Porque devo fazer este programa?

Após a interrupção dos treinos diários, é importante manter a condição física. Com a situação atual, precisamos que todos mantenham-se ativos e quando regressarem tentarem voltar com os mesmos níveis de resistência e de composição corporal. É importante continuarmos a dar um bom estímulo ao corpo. Neste plano que se segue, será tudo à base de peso corporal e em circuito.

Não há desculpas para não voltarmos aos treinos em forma. **Os teus companheiros de equipa contam CONTIGO!**

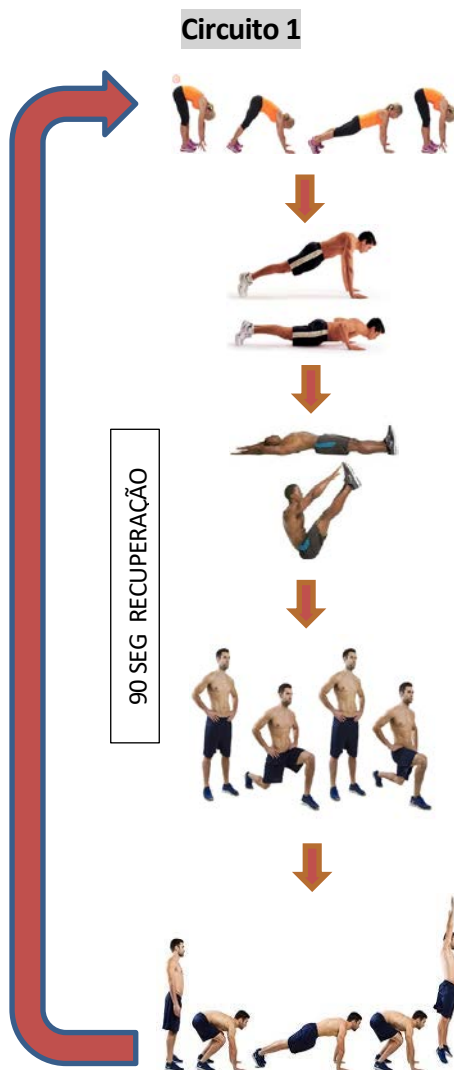
- **Este treino, está organizado sob a forma de um circuito e deve-se alternar entre exercícios;**
- **Fazer 5 vezes por semana;**
- **Em dias alternados realizar o programa complementar, e individual, de treino.**

PLANO DE CONTINGÊNCIA PARA GINASTAS

Distribuição dos circuitos

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Circuito 1	Circuito 2	Circuito 3	Circuito 4	Circuito 5	Descanso	Descanso

Fazer 30 seg cada exercício e só descansam 90 seg no fim. Repetir 5 vezes!



Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISPT)



Circuito 2



30 SEG CADA LADO



90 SEG RECUPERAÇÃO

Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)



Circuito 3



PHOTOGRAPH BY BETH BISCHOFF



90 SEG RECUPERAÇÃO

Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

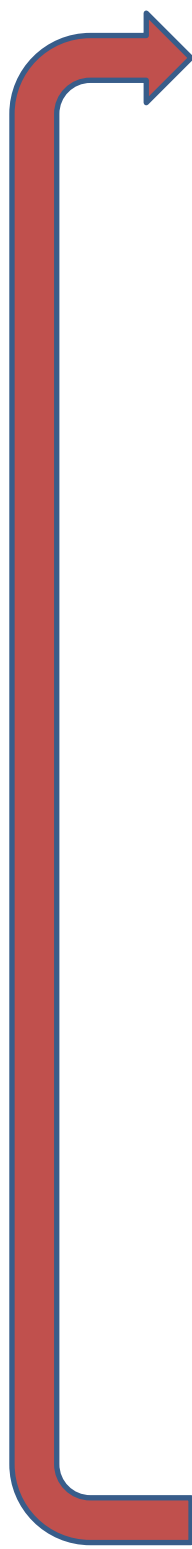
Fundada em: 1950

Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)



Circuito 4



90 SEG RECUPERAÇÃO

Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG)
e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)



Circuito 5



IR ALTERNANDO A PERNA



Start



Middle



End



90 SEG RECUPERAÇÃO