

1. O que são os Programas Fitt Kid's e Lady's Fitt?

São micro intervenções promovidas pela Leirisport, EM, enquadradas no âmbito do projecto Get Fitt, desenvolvidas no Pavilhão Desportivo Municipal dos Pousos e que têm como objectivos principais a promoção da actividade física e de um estilo de vida saudável para grupos específicos da população, ajudando os utentes no seu processo de redução e/ou controlo de peso.

2. Como funcionam os programas?

Os programas serão desenvolvidos no Pavilhão Desportivo Municipal dos Pousos e, em termos práticos, passará pela utilização da sala de exercício equipada para o trabalho cardiorespiratório e muscular e da sala de fitness equipada para aulas de grupo que visam o treino cardiorespiratório e funcional.

Os programas serão estruturados por turmas e cada turma terá uma frequência semanal de 3 aulas, duas em sala de exercício e uma em sala de fitness, conforme descrição e horários no quadro TURMAS.

3. A quem se destina?

O programa Fitt Kid's destina-se a jovens de ambos os sexos, entre 12 e 18 anos, com excesso de peso ou obesidade segundo os critérios da IOTF (International Obesity Task Force) e que não apresentem restrições médicas para a prática de exercício físico estruturado. Os valores de corte constam na tabela para avaliação do IMC em crianças e jovens até aos 18 anos. Só serão integradas as crianças e jovens utentes cujo IMC seja igual ou superior a 25 no momento da avaliação inicial (ver quadro IMC).

O programa Lady's Fitt destina-se a mulheres, entre os 18 e os 60 anos, com excesso de peso ou obesidade (IMC > 25) e que não apresentem restrições médicas para a prática de exercício físico estruturado. Só serão integradas as utentes cujo IMC seja igual ou superior a 25 no momento da avaliação inicial.

Como calcular o seu Índice de Massa Corporal?

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

4. Como podem inscrever-se os utentes interessados?

Os utentes interessados em participar no programa devem proceder à sua inscrição no Espaço Mais Leiria situado no Complexo Municipal de Piscinas de Leiria, nos horários de funcionamento. No processo de inscrição, os utentes deverão escolher a turma/horário que pretendem frequentar (em função dos horários disponíveis) com um número mínimo de aulas será de três por semana, preencher a ficha de inscrição e proceder ao pagamento de 16,00€ de inscrição (no caso de novos utentes) ou 6,00€ (no caso daqueles que já são utentes portadores de cartão de utente), acrescidos da primeira mensalidade no valor de 25,00€.

A primeira mensalidade será paga no acto de inscrição e as restantes até ao dia 10 de cada mês. O não pagamento da mensalidade até ao dia 10 de cada mês implica a imediata anulação da inscrição na turma e a consequente perda da vaga.

Após a inscrição estar concluída, será entregue ao utente uma banda elástica pessoal que o utente deverá trazer sempre que vier a uma sessão para ser utilizada no leitor de frequência cardíaca utilizado nos aparelhos de trabalho cardiorespiratório. Será também marcada a avaliação inicial que tem carácter obrigatório.

No caso de utentes menores (Programa Fitt Kid's) deverão ser os encarregados de educação/tutores a proceder ao processo de inscrição (assinando a respectiva ficha), assim como deverão estar presentes na avaliação inicial.

5. Como funcionam as sessões?

As sessões só terão o seu início quando a turma/horário tiver pelo menos 50% das suas vagas preenchidas, previsivelmente entre Maio e Junho de 2008.

Antes primeira sessão, o utente será sujeito a uma avaliação inicial que passa pela avaliação de um conjunto de indicadores fisiológicos, morfológicos e de saúde, das recomendações do médico assistente do utente, definição de objectivos e prescrição de exercícios. Após esta avaliação inicial e caso não existam contra-indicações, o utente poderá iniciar as suas sessões de exercício sempre supervisionadas por um técnico habilitado para o efeito.

Por semana, o utente usufruirá de 3 aulas, duas em sala de exercício destinadas ao treino de resistência muscular e ao treino cardiorespiratório e uma em sala de fitness destinada ao treino funcional e cardiorespiratório.

Periodicamente, o utente será sujeito a reavaliações de modo a aferir a adequação do seu plano de treinos aos objectivos pretendidos.

TURMAS Fitt Kid's e Lady's Fitt

TURMA	TARGET	Sala Exercício	Aula de Grupo	Vagas	Mensalidade
Fitt Kid's A	Jovens entre 12 e 18 anos com excesso de peso ou obesidade segundo os critérios da IOTF	3ª e 5ª feira 19H00 às 20H30	6ª feira 19H00 às 20H00	10	25,00 €
Fitt Kid's B	Jovens entre 12 e 18 anos com excesso de peso ou obesidade segundo os critérios da IOTF	2ª e 4ª feira 19H00 às 20H30	6ª feira 19H00 às 20H00	10	25,00 €
Lady's Fitt A	Mulheres com excesso de peso ou obesidade (IMC > 25)	3ª e 5ª feira 20H30 às 22H00	6ª feira 20H00 às 21H00	10	25,00 €
Lady's Fitt B	Mulheres com excesso de peso ou obesidade (IMC > 25)	2ª e 4ª feira 20H30 às 22H00	6ª feira 20H00 às 21H00	10	25,00 €

Cálculo do IMC

Body mass index 25 kg/m ²					
Idade	Rapaz	Rapariga	Idade	Rapaz	Rapariga
2	18.4	18.0	10.5	20.2	20.3
2.5	18.1	17.8	11	20.6	20.7
3	17.9	17.6	11.5	20.9	21.2
3.5	17.7	17.4	12	21.2	21.7
4	17.6	17.3	12.5	21.6	22.1
4.5	17.5	17.2	13	21.9	22.6
5	17.4	17.1	13.5	22.3	23
5.5	17.5	17.2	14	22.6	23.3
6	17.6	17.3	14.5	23	23.7
6.5	17.7	17.5	15	23.3	23.9
7	17.9	17.8	15.5	23.6	24.2
7.5	18.2	18.0	16	23.9	24.4
8	18.4	18.3	16.5	24.2	24.5
8.5	18.8	18.7	17	24.5	24.7
9	19.1	19.1	17.5	24.7	24.8
9.5	19.5	19.5	18	25	25
10	19.8	19.9			

Body mass index 30 kg/m ²					
Idade	Rapaz	Rapariga	Idade	Rapaz	Rapariga
2	20.1	20.1	10.5	24.6	24.8
2.5	19.8	19.5	11	25.1	25.4
3	19.6	19.4	11.5	25.6	26.1
3.5	19.4	19.2	12	26.0	26.7
4	19.3	19.1	12.5	26.4	27.2
4.5	19.3	19.1	13	26.8	27.8
5	19.3	19.2	13.5	27.2	28.2
5.5	19.5	19.3	14	27.6	28.6
6	19.8	19.7	14.5	28	28.9
6.5	20.2	20.1	15	28.3	29.1
7	20.6	20.5	15.5	28.6	29.3
7.5	21.1	21	16	28.9	29.4
8	21.6	21.6	16.5	29.1	29.6
8.5	22.2	22.2	17	29.4	29.7
9	22.8	22.8	17.5	29.7	29.8
9.5	23.4	23.5	18	30	30
10	24	24.1			

É OBRIGATÓRIO

- ♥ Utilizar toalha individual na sala de exercício (sem toalha não poderá utilizar a sala!).
- ♥ Utilizar calçado (obrigatoriamente sapatilhas!) exclusivo e limpo.
- ♥ Vestuário adequado, leve e que favoreça a mobilidade.
- ♥ Acatar as recomendações do técnico na sala de exercício.
- ♥ Manter uma alimentação equilibrada e não ingerir álcool ou grandes quantidades de alimento antes das sessões.
- ♥ Trazer para as sessões uma garrafa de água ou outra substância hidratante.
- ♥ Utilizar os equipamentos com urbanidade e zelo, procedendo à sua limpeza após a utilização.
- ♥ Manter a calma, simpatia e urbanidade no trato com os funcionários quando estes procederem à averiguação e resolução de problemas.
- ♥ Utilizar os formulários de reclamação e sugestão quando não se sentir satisfeito com o serviço prestado ou quando quiser apresentar sugestões que vão ao encontro das suas expectativas e necessidades.