

Movimento é vida



Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz 
Croce Rossa Svizzera

migesplus



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

Bundesamt für Gesundheit BAG

Motivos para se movimentar

Editorial

Publicado por / Copyright	Bundesamt für Sport BASPO, Eidgenössische Hochschule für Sport Magglingen EHSM e Schweizerisches Rotes Kreuz SRK
Autores	Jenny Pieth, Katja Navarra, Matthias Grabherr
Acompanhamento técnico	Anton Lehmann, Brigit Zuppinger, Osman Besic
Tradução	Cândida Fernandes Meili
Layout	Urs Alscher, alscher text & design
Fotos	Hansueli Trachsel, Jenny Pieth, Danilo Neve, Matthias Grabherr
Ilustrações	Leo Kühne
Impressão	marti media ag
1ª Edição	2008

Apoio técnico e financeiro: migesplus

Parceiro: Departamento Federal da Saúde, Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa.ch

Esta brochura foi apoiada no âmbito da estratégia da Federação «Migração e Saúde 2002 – 2007».

Contacto e informações: Eidgenössische Hochschule für Sport Magglingen EHSM,
032 327 62 26 e Schweizerisches Rotes Kreuz SRK, 031 960 75 75
Encomenda Internet: www.migesplus.ch, www.basposhop.ch

Distribuído por:



**«O movimento é, para mim,
além da alimentação, ar e amor
uma necessidade vital - sem
movimento não há vida!»**

Xhevat Hasani

Todos sabemos que o movimento é um elemento importante da nossa vida. A motivação para se movimentar é, no entanto, diferente de pessoa para pessoa.

As pessoas movimentam-se por vários motivos. Alguns movimentam-se para passar tempo com a família e amigos ou para conhecerem outras pessoas. Outros apreciam o movimento ao ar livre, reduzem o stress e conseguem um equilíbrio físico e psíquico



no dia-a-dia. Outros ainda gostam do desempenho físico ou movimentam-se para melhorar a sua saúde.

Em qualquer situação de vida, em qualquer idade e apesar de condições físicas diferentes, há uma série de opções de movimento. O movimento não significa apenas desporto, mas abrange todos os tipos de movimento, incluindo o movimento no dia-a-dia, trabalho físico, subir escadas ou brincar com as crianças.

O tipo de movimento por que nos decidimos depende dos nossos interesses, experiências, motivação e da forma como lidamos com possíveis obstáculos.

Imagine que pode fazer aquilo que quiser...



Princípios importantes

«O movimento representa, para mim, diversão e alegria, aprender e avançar.»

Madeleine Schmutz

O movimento deve representar diversão e alegria.

Independentemente da forma de movimento por que optar, escolha aquela que lhe dá prazer. O movimento irá então tornar-se rapidamente uma parte importante do seu dia-a-dia.

O movimento pode consistir em desporto ou movimento diário.

Integre, se possível, muitos momentos de movimento, pequenos e grandes, no seu dia-a-dia.

Comece lentamente e estabeleça metas realistas.

Os primeiros êxitos tornam mais fácil para si motivar-se e movimentar-se de forma regular.

Preste atenção à sua segurança.

Há várias possibilidades de se movimentar com um risco de acidente mínimo. Algumas actividades, tais como andar de bicicleta no tráfego rodoviário, apresentam alguns perigos. Mas isso não é motivo para renunciar às mesmas. Em cursos especiais, pode aprender as técnicas, regras e medidas de precaução.



Guia

De entre as várias opções de movimento, seleccione uma de que goste, que lhe dê prazer. Provavelmente não será a mesma que a sua irmã ou o seu vizinho escolheriam. Não tem qualquer importância, dado que não há opções de movimento «melhores» ou «piores». Tem de ser a opção adequada para si. Deixe-se guiar e inspirar pelo seguinte guia.

• Movimento no dia-a-dia:	P. 6
Para si e para a sua família	P. 8
• Estabelecer contactos sociais	P. 10
• Encontrar-se com pessoas	P. 12
• Movimento na natureza	P. 14
• Movimento como descanso:	P. 16
Relaxamento e acção	P. 18
• Desempenho físico	P. 20
• Fazer algo pela saúde	P. 22
• Emagrecer	P. 24
• Desporto durante e após a gravidez	P. 24
• Como devo começar?	P. 24



Movimento no dia-a-dia

O movimento não tem lugar apenas no jogo de futebol ou na aula de ginástica, mas também no dia-a-dia. Por exemplo ao ir de bicicleta para o trabalho ou nas tarefas domésticas também se encontra em movimento. Realize movimento em conjunto com a sua família. Os seus filhos precisam ainda mais de movimento que você – no mínimo uma hora por dia. As crianças gostam de movimentar-se e aprendem algo útil para a sua vida. Não apenas as actividades de lazer com movimento, realizadas com crianças da mesma idade (p.ex. num clube desportivo) são importantes, mas também o movimento no dia-a-dia. Preste atenção, por exemplo, a que os seus filhos vão para a escola a pé ou, consoante a idade, também de bicicleta.

Sugestões para si...

Dia-a-dia com movimento

Integre o movimento de forma consciente no seu dia-a-dia. Ande o mais possível a pé, p.ex. ao ir às compras ou deslocar-se para o trabalho. Deixe-se contagiar pela alegria no movimento e espírito de descoberta dos seus filhos e aproveite ainda a mudança das estações para várias actividades: brincar

no parque ou no parque infantil, andar a pé, nadar, passear, construir bonecos de neve ou fazer exercícios de ginástica em casa. Pode fazer isto tudo em conjunto com os seus filhos e com outras famílias.

A bicicleta como meio de transporte

Utilize a bicicleta como meio de transporte no seu percurso para o trabalho ou para fazer compras. Caso ainda não saiba andar de bicicleta ou se sinta inseguro no trânsito rodoviário, frequente um curso para aprender a andar de bicicleta (p.ex. da associação «IG Velo») ou peça a alguém que lhe ensine. Nas bolsas de comércio de bicicletas, organizadas pela «IG Velo» a nível local, pode encontrar bicicletas em conta. Informe-se na filial local da associação ou na internet em www.igvelo.ch.

Ao realizar uma viagem mais longa, pode conhecer o país nos inúmeros percursos de bicicleta de «Veloland Schweiz». Os percursos de bicicleta estão claramente assinalados com placas vermelhas. Preste atenção na sua região a estes guias e parta à descoberta. Os percursos estão descritos em www.veloland.ch.



...e a sua família

«Para mim, o desporto foi durante toda a infância uma actividade de tempos livres - em conjunto com os meus pais e em vários clubes.»

Suzan Bellisan

MuKi-Turnen (ginástica para mães e filhos)

Mesmo as crianças bem pequenas precisam de muito movimento. Organize o seu meio-ambiente por forma a terem liberdade de movimentos e deixe, o mais possível, as crianças fazerem descobertas. Outra possibilidade de se movimentar em conjunto com os seus filhos é a MuKi-Turnen. A maioria dos clubes de ginástica locais oferecem ginástica conjunta para a mãe e filho ou pai e filho. Informe-se na Secção de Aconselhamento para Mães e Pais

(Mütter- und Väterberatung) do seu município sobre a oferta existente.

Tarde de jogos

Organize uma excursão conjunta com conhecidos e familiares. Prepare uma saca com alimentos e vários jogos e dirija-se para um parque, um lago ou floresta. Aí podem em conjunto saltar à corda, jogar Frisbee, jogar às escondidas, ao agarra, futebol, voleibol, badminton ou Boccia.

Podem divertir-se em conjunto no exterior, e não só nas estações mais quentes. Quando houver neve no Inverno, podem andar de trenó, fazer patinagem, construir um boneco de neve ou organizar um combate de bolas de neve.

Disponha de tempo suficiente para uma excursão desse tipo – pelo menos uma tarde, ou melhor ainda um dia inteiro.



Estabelecer contactos sociais

«O desporto num grupo constitui alegria, liberdade e vida. Quando corro em grupo, divirto-me: rimo-nos e falamos. Isto motiva-me.»

Monica Kammermann-Rodriguez

Há muitas opções de movimentar-se em grupo. Em excursões ao parque, à floresta ou ao parque infantil, em jogos de futebol conjuntos ou eventos com música e dança, pode dispendir muito tempo em movimento, com os seus amigos e conhecidos. Motivem-se mutuamente a realizarem movimento regular em conjunto.

Sugestões

Walking ou corrida em grupo

Acorde com amigos ou conhecidos um ponto de encontro e uma hora fixos, e vão fazer walking ou correr pelo menos uma vez por semana. Escolha um Vitaparcours, um percurso de corrida ou um campo desportivo próximo de sua casa. Comece lentamente. Comece com um pequeno percurso de 10 a 20 minutos. Faça walking ou corra apenas com a velocidade que lhe permita falar sem problemas com o seu parceiro de corrida e não lhe falte a respiração para rir.

A manutenção dos percursos pedestres e de corrida é sobretudo feita pelos



municípios. Conhece um percurso des- ses na sua região? Em caso contrário, informe-se na Câmara Municipal ou no Departamento do Desporto. Além disso, há percursos pedestres e de corrida com o nome «Helsana Trails». Pode obter mais informações a este respeito na página de Schweizerischer Leichtathletikverband (Associação Suíça de Atletismo) na rubrica «Running & Walking»: www.swiss-athletics.ch. Pode também aderir a um grupo já existente. Peça informações no Departamento do Desporto sobre encontros de corrida locais ou procure na página de Schweizerischer Leichtathletikverband (Associação Suíça de Atletismo) na rubrica «Running & Walking».

Jogos de equipa

Pode organizar de forma relativamente simples jogos de equipa, tais como voleibol, basquetebol, andebol ou críquete. Não é difícil organizar um «grupo de jogos» regular. Também não precisa necessariamente de um ginásio. Encontre-se com amigos ou conhecidos em locais públicos e de utilização gratuita, tais como parques, relvados ou campos de jogos. Determinem um dia e hora e encontrem-se regularmente. Esclareça a priori quem ter interesse e possibilidade de colaborar regularmente e de que forma o material necessário pode ser organizado.

Encontrar-se com pessoas

«Movimento significa diversão, ritmo e socialização. Ou seja, encontro entre pessoas.»

Luigi Fossati

O movimento agrega as pessoas – a língua ou origem comuns não têm importância, mas sim as atividades comuns. O movimento e desporto são formas ideais de estabelecer contacto com outras pessoas e mesmo de fazer novas amizades.

Sugestões

Movimento e desporto numa associação

Em todos os municípios suíços, há uma oferta variada de associações para todos os grupos etários. Tanto no treino como nos eventos sociais das associações aprenderá não só um tipo de desporto como conhecerá um novo grupo de pessoas. A adesão a uma associação custa em média entre CHF 50.– e CHF 200.– por ano. Na maioria das associações é possível realizar aulas iniciais gratuitas e sem compromisso. Desta forma, pode experimentar um tipo de desporto e ponderar se se sente bem no grupo e com o treinador ou treinadora. O mais simples é



acompanhar uma pessoa que já faça parte dessa associação e lhe possa explicar tudo pormenorizadamente. Em muitos municípios, há um calendário de eventos ou brochuras com um resumo da oferta actual da associação. Pode, em qualquer altura, informar-se sobre as associações desportivas, horas de treinos e custos na Câmara Municipal ou no Departamento do Desporto do seu município.

Cursos

Pode experimentar um tipo de desporto também no âmbito de um curso. Há várias ofertas na sua região: associações locais, pontos de encontro de bairro, Allez Hop, Migros Klubschule, Volkshochschule, etc. Frequente um curso, devendo contar com aprox. CHF 10.– a CHF 20.– por aula. Geralmente um curso abrange 10 a 20 aulas.

Na internet encontrará informações mais pormenorizadas: Migros Klubschule em www.klubschule.ch, Volkshochschule em www.up-vhs.ch, Allez Hop em www.allez-hop.ch. A Pro Senectute oferece cursos especialmente para reformados em www.pro-senectute.ch.

Dança e música

Também com a dança e canto fará movimentos. Organize com amigos e conhecidos uma festa com música e dança ou colabore quando uma associação de bairro ou associação cultural na sua vizinhança oferecer eventos de dança e música.

Movimento na natureza

«Movimento e desporto significa viver e amar a natureza.»

Biljana Veron

As actividades ao ar livre fazem bem não só ao corpo como também ao espírito, que se pode restabelecer, e a cabeça liberta-se do stress e das tensões quotidianas. Tanto só como com a família – um passeio pelo campo e floresta não custa nada e faz bem. O tempo e estação do ano não têm qualquer influência no seu movimento na natureza. Não se deixe intimidar pelo frio, vento ou neve. Vista-se com roupa quente, proteja-se da humidade e viva os caprichos da natureza.



Sugestões

Vitaparcours

O Vitaparcours é uma possibilidade gratuita, de associar a corrida ou walking (cf. P. 8, 20) a exercícios de ginástica e de musculação. Os percursos de Vitaparcours encontram-se geralmente na floresta e estão bem sinalizados. A intervalos regulares há postos, que interrompem a corrida ou walking. Nestes postos, é instruído sobre a realização de vários exercícios. Procure na sua região os letreiros azuis do Vitaparcours. Peça informações a este respeito na Câmara ou no Departamento do Desporto, ou informe-se na internet em www.vitaparcours.ch. Pode descarregar aí também os exercícios, por forma a realizá-los em casa.

Caminhar

Caminhar é uma possibilidade excelente de se movimentar na natureza, falar ao mesmo tempo com amigos ou conhecidos e apreciar a paisagem. Ao caminhar, pode descobrir regiões novas e desconhecidas. Pode caminhar em qualquer estação do ano: caminhar na neve, por exemplo, é uma experiência muito única. Deve, no entanto, seguir os percursos assinalados. A Suíça dispõe de numerosos percursos de caminhada e de passeio, de

uma extensão variável. Há para todos muitas opções de caminhada, independentemente da idade e da experiência. Nos pontos de partida dos percursos, existem letreiros que informam sobre a direcção e duração dos mesmos. Há sempre muitos letreiros ou sinais amarelos no caminho, que indicam a direcção. Pode começar a caminhada em praticamente todos os municípios da Suíça. Geralmente, encontra na estação um letreiro maior com vários percursos. Escolha um percurso adequado com auxílio de mapas ou roteiros, que pode comprar ou pedir emprestados numa biblioteca. Na selecção do percurso, preste atenção à duração indicada e ao grau de dificuldade. Pode também informar-se sobre percursos de caminhada no posto de turismo local ou em www.myswitzerland.com ou www.tourenguide.ch.



Movimento como descanso: Relaxamento e acção

«Para mich movimento é descanso. O movimento pode libertar muitos bloqueios.»

Ekrem Beglerbegovic

menta-se e pode restabelecer-se de forma activa. Estas formas de movimento acalmam, relaxam e ajudam à regeneração física e psíquica. No dia-a-dia, faça pequenas pausas para sentir o seu corpo e para se relaxar de forma activa.

Sugestões

Se o dia-a-dia for física e psicologicamente muito exigente, são importantes actividades que relaxem. Movimento não significa só esforço, tensão e desempenho. Ao fazer jardinagem, ao tocar música, fazer exercícios de respiração e de ioga, o corpo movi-

Respiração

Preste atenção à sua respiração: respira de forma rápida ou antes lenta? Respira na barriga ou antes no peito? A sua respiração é cansada e superficial ou calma e profunda? Deite-se confortavelmente numa cama, sofá ou no chão, feche os olhos e tente inspirar algumas vezes, de forma profunda, desde a



barriga até ao peito, e expirar de novo lentamente. Permaneça desperto e concentre-se na respiração. Esta concentração ajuda-o a acalmar-se e relaxar.

Sugestões

Pausas activas com movimento no dia-a-dia

Faça repetidamente curtas pausas activas com movimento no seu dia-a-dia. Levante-se da secretária, relaxe o corpo e dê alguns passos. Aproveite a pausa do almoço ou uma hora livre ao final do dia para efectuar um passeio com passos rápidos no quarteirão. Para activar o seu corpo através do movimento, todas as propostas contidas nos outros capítulos desta brochura são adequadas.

«Se trabalho muito tempo em frente ao computador, tenho de sair ao meio-dia. O movimento é, neste caso, uma necessidade.»

Alicia Gamboa

A falta de movimentos físicos no dia-a-dia pode também ser sentida como prejudicial. Neste caso, o seu corpo restabelece-se com uma actividade estimulante, que equilibre esta falta de movimentos físicos.

Desempenho físico

«O desporto é movimento consciente, que visa o fortalecimento físico e mental.»

Xhevat Hasani

Movimento e desporto podem também significar estabelecer uma meta desportiva, fazer algo a nível físico ou medir forças com alguém. Quanto maior for a intensidade de uma actividade, tanto mais sente o seu corpo e aprende a conhecer os seus limites individuais. No caso de lutas, a intensidade é geralmente ainda maior, dado que tem de medir forças com outra pessoa e a sua ambição se encontra ao rubro.

Ao efectuar exercícios de forma direccionada, tem de fazer antes aquecimento e preparar-se para a actividade. Tão importante como a preparação é a fase de repouso que se segue à actividade. Evite arrefecer, vista algo quente e alongue os músculos sujeitos a esforços.

Sugestões

Corrida

Em corridas, pode comparar o seu desempenho imediatamente com o dos outros participantes e ficar a conhecer os seus limites individuais. As corridas são uma forma de competição relativamente barata, que exige exercícios físicos direccionados, mas de resto não exige muita preparação nem equipamento. As corridas são organizadas pelos municípios ou organizadores privados durante todo o ano. Peça informações no Departamento do Desporto do seu município sobre competições locais ou informe-se em www.swiss-athletics.ch.

Boxe/Artes marciais

Os vários tipos de artes marciais bem como o boxe associam o elemento de desempenho a um elemento de meditação. Estas formas de desporto são geralmente oferecidas em escolas ou clubes especializados. Para encontrar as respectivas ofertas, proceda da mesma forma como no caso das ofertas de associações (cf. P. 10). O preço de inscrição é geralmente mais elevado do que o das associações, dado que estas escolas e clubes especializados não são organizados de forma voluntária.



Fazer algo pela saúde

«Para mim, o movimento significa saúde física e psíquica.

Movimento-me, dado que isso contribui para melhorar o meu humor e as minhas relações com os outros.»

Alicia Gamboa

O movimento regular fomenta, de forma sustentável, a saúde. O risco de doenças cardiovasculares (p. ex. enfarte do miocárdio ou acidente vascular cerebral), diabetes, dores de costas, vários tipos de cancro, excesso de peso ou doenças psíquicas, tais como p. ex. depressões ligeiras, pode ser reduzido através da actividade física regular. Devido ao movimento, permanecerá autónomo e capaz mesmo numa idade mais avançada e pode – após um acidente ou doença – voltar a fortalecer o seu corpo com actividades direccionadas. O movimento regular pode também ajudá-lo a mudar o seu estilo de vida, p. ex. emagrecer ou deixar de fumar. Praticamente todas as actividades físicas regulares são saudáveis. Todas as sugestões mencionadas nesta brochura – desde corridas desportivas até aos pequenos momentos de movimento no dia-a-dia – são muito benéficas no que diz respeito à sua saúde a longo prazo.

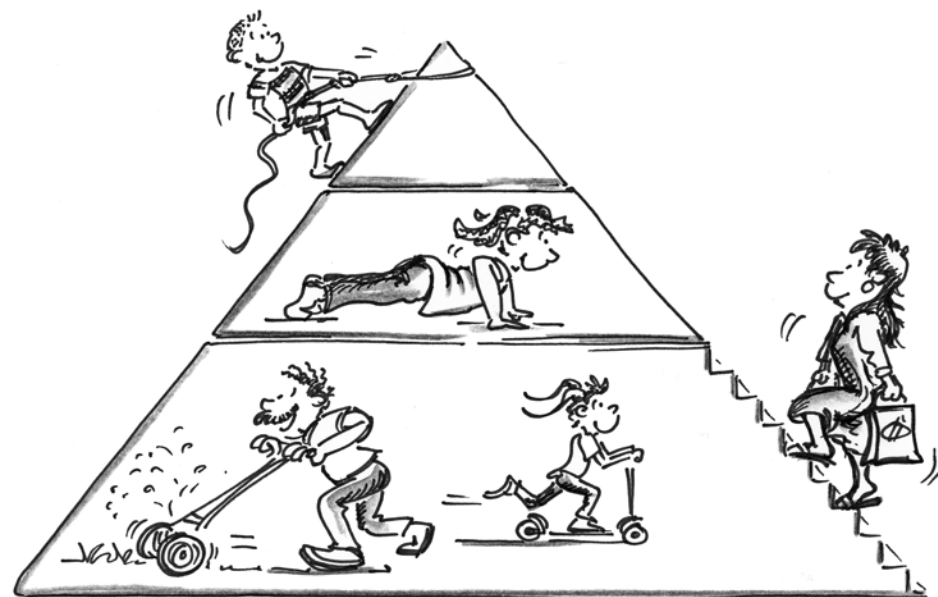
Recomendação

Observe a pirâmide do movimento. O primeiro degrau é o mais importante para a sua saúde. Representa os movimentos no dia-a-dia: cortar a relva, trabalho doméstico, subir escadas ou andar a pé. Comece com o primeiro degrau e **movimente-se no dia-a-dia, no mínimo 30 minutos por dia**. Pode também dividir esta meia hora em períodos de 3×10 minutos. Pode ainda contribuir para a sua saúde e bem-estar ao exercitar a sua resistência e força com actividades do segundo degrau, tais como correr regularmente ou musculação. O degrau superior da pirâmide é constituído por desporto de

competição (p. ex. no mínimo 5 horas de corrida por semana).

Atenção!

O movimento e desporto são saudáveis, desde que respeite os seus limites individuais. Caso existam ou surjam problemas físicos, ou tiver preocupações em geral quanto à sua saúde, recomenda-se um aconselhamento por um especialista (médica de família, fisioterapeutas, etc.).



Emagrecer

«O movimento é para mim uma necessidade. Faço-o por mim mesma, dado que melhora a minha disposição e mantenho a linha.»

Alicia Gamboa

Para emagrecer, é geralmente importante repensar e eventualmente mudar o estilo de vida e, sobretudo, os hábitos alimentares. Perderá os quilos em excesso se se alimentar de forma saudável e moderada. O movimento e desporto ajudam também a estabilizar o peso ou mesmo a reduzi-lo. Mesmo que não consiga emagrecer com movimento, a sua saúde e bem-estar são, de qualquer modo, beneficiados.

Sugestões

Mudança dos hábitos alimentares

Informe-se junto de um especialista, um centro de aconselhamento ou através de uma brochura sobre como se pode alimentar de forma saudável. Encontrará informações em várias línguas p.ex. na brochura da Liga contra o Cancro relativa ao tema Alimentação. Solicite ao seu médico esta brochura ou informe-se em www.migesplus.ch.

Actividades regulares

Todas as actividades físicas executadas regularmente queimam energia e ajudam, assim, a emagrecer. Também o movimento regular com um nível de desempenho baixo, tal como **walking** (cf. P. 8), **caminhar a passo rápido** (cf. P. 12) ou **nadar**, é apropriado para queimar gordura, se for executado durante o tempo suficiente. Preste atenção a que o ritmo não seja elevado demais e que possa continuar em movimento sem problemas por um tempo considerável. De preferência, junte-se a alguém que

tenha o mesmo objectivo e motivem-se mutuamente a continuar. No caso de excesso de peso considerável, é aconselhável consultar o seu médico.

Natação

Informe-se no Departamento do Desporto ou no seu município sobre a oferta local e sobre as opções de praticar natação na sua região. Vá a uma piscina ou piscina coberta só ou com amigos ou conhecidos. Caso não saiba nadar, frequente um curso para iniciantes de uma associação ou piscina.



Desporto durante e após a gravidez

O movimento e desporto são também importantes durante a gravidez. Numa gravidez de curso normal, tira partido disso a nível físico e psíquico. Em princípio, até ao 6º mês não há quase restrições quanto ao tipo de movimentos. No entanto, todos os tipos de desporto de competição ou tipos de desporto com risco de quedas apenas se recomendam com certas restrições. A partir do 6º mês deve evitar actividades que exijam demasiados esforços. Movimente-se novamente após o parto, logo que possível, para activar a circulação e para esticar os ligamentos, tendões e músculos distendidos. Com ginástica de recuperação pós-parto direccionada, pode fortalecer o seu corpo.

Atenção!

O desporto na gravidez não substitui a ginástica para grávidas e a preparação para o parto, em que são ensinados técnicas de respiração e exercícios especiais para facilitar o trabalho de parto. Pare imediatamente de fazer desporto e contacte o seu médico, caso surjam os seguintes problemas: tonturas, respiração ofegante, dores, câibras ou hemorragias.

Sugestões

Até ao 6º mês

Até ao 6º mês, tudo o que lhe der prazer é permitido. Movimente-se, contudo, com moderação e preste atenção ao seu corpo.

A partir do 6º mês

A partir do 6º mês, deve seleccionar de preferência actividades que não sobrecarreguem as articulações e com um nível de desempenho baixo, tais como p. ex. natação (cf. P. 21), caminhada (cf. P. 12) ou walking (cf. P. 8). Evite tipos de desporto em que possa cair ou receber encontrões (p.ex. artes marciais). Caso não tenha a certeza, pergunte ao seu ginecologista quais os tipos de desporto adequados.

Após o parto

Ginástica de recuperação pós-parto

Logo alguns dias após o parto, pode começar a fazer uma ginástica de recuperação pós-parto ligeira. Tal reforça a sua musculatura da base pélvica, da barriga e das pernas. Após umas semanas, deve fazer os exercícios diariamente e passear regularmente. Pergunte ao seu ginecologista quais os exercícios ou ofertas respectivas na sua vizinhança.



Como devo começar?

«Pode fazer-se tudo, se se tiver coragem.»

Monica Kammermann-Rodriguez



Sabe agora o que gostaria de fazer. O próximo passo – começar de facto – pode, no entanto, ser difícil. Há obstáculos a superar, como falta de equipamento, custos demasiado elevados, pouco tempo, insegurança ou problemas de motivação. As seguintes sugestões podem ajudá-lo.

Sugestões

Comprar equipamento

Para muitas actividades, não necessita de equipamento especial. Pense bem se precisa realmente de algo novo. Para actividades na natureza, como walking, correr ou caminhar, não necessita, no início de sapatos ou vestuário especiais. Para as primeiras tentativas bastam sapatos de tempos livres, que apoiem bem o seu pé e sejam confortáveis. Quando fizer walking, correr ou caminhar regularmente, recomenda-se a compra de sapatos de

marcha ou de corrida adequados e eventualmente vestuário apropriado.

Pergunte aos seus conhecidos e familiares ou às pessoas da sua associação se alguém lhe pode emprestar algo. Informe-se se no seu município ou na escola dos seus filhos são organizadas bolsas de comércio de artigos desportivos ou bolsas de comércio de bicicletas. Aí pode obter equipamento a preços em conta, em segunda mão. Talvez haja na sua região uma loja da Caritas ou da Cruz Vermelha, onde pode também comprar produtos em conta.

Poupar

«Muitas pessoas têm um orçamento limitado para o seu sustento. Uma inscrição num clube de fitness é simplesmente demasiado caro.»

Zübeyde Demir

Não é absolutamente necessário dispendir muito dinheiro para se movimentar mais e com regulari-

dade. Há inúmeras actividades que se podem realizar fora de casa, na natureza – sem taxa de subscrição. Uma inscrição num clube de fitness é, na realidade, por vezes caro, sendo muito mais barata a adesão a uma associação. Caso não a possa pagar, pergunte nas associações, clubes ou cursos se há facilidades, ou informe-se na sua Caixa de Saúde se esta participa na sua inscrição de fitness. Para tal precisa, em princípio, de um seguro complementar.

Planear o tempo

Movimentar-se mais no dia-a-dia não significa necessariamente precisar, para tal, de tempo extra. Pode integrar o movimento, aos poucos, no seu dia-a-dia. Por vezes, é contudo bom planear um pouco de tempo extra, e aproveitá-lo bem. Elabore um plano semanal, que lhe simplificará a sua repartição do tempo. Delineie um plano com dias e horas, e inscreva momentos de movimento no seu dia-a-dia. Tente realizar as actividades que planeou de forma regular.



Experimentar

«Para algumas pessoas é importante começar num ambiente conhecido. Esta é a base para se obter segurança e consciência do seu valor.»

Madeleine Schmutz

O movimento e o desporto são algo estranho para muitas pessoas. O ambiente (associação desportiva, clube, piscina coberta, etc.) é muitas vezes desconhecido. É necessária obviamente coragem para entrar neste mundo desconhecido. Mas, dado o primeiro passo, poderá conhecer e experimentar coisas novas, estabelecer contactos e fazer algo pelo seu bem-estar, a sua saúde e o seu corpo. Na maioria das associações, clubes ou escolas são possíveis aulas iniciais gratuitas (cf. P. 10). Várias associações, organizações ou pessoas privadas começaram, nos últimos anos, a oferecer cursos específicos para migrantes, tais como natação. Informe-se a este respeito no seu município.

**«A motivação provém da experiência!
Se me sentir bem após uma actividade e me sentir satisfeito, torno a repeti-la.»**

Madeleine Schmutz

Motivar-se

Sobretudo no início, é necessária alguma força de vontade, para se movimentar de forma regular. Há milhares de motivos e desculpas para não se movimentar ainda hoje: não se sente bem, não tem tempo, está demasiado cansado ou simplesmente

não lhe apetece. Comece lentamente e não estabeleça metas muito elevadas de início. Os primeiros êxitos irão motivá-lo e dar-lhe asas: conseguiu algo, sente o seu corpo e divertiu-se. Para a maioria das pessoas é mais fácil motivar-se se se encontrarem sempre com um grupo no mesmo dia da semana e à mesma hora. A participação na actividade é, assim, obrigatória – se faltar, dá nas vistas – e em grupo é mais divertido.

Comece hoje - não há melhor altura!



Indicações e Ofertas

Se estiver à procura de uma oferta adequada na sua vizinhança, solicite, de preferência, informações no seu município. Nos anúncios gratuitos, na Câmara Municipal ou num centro de aconselhamento obterá informações sobre associações, clubes e locais que oferecem cursos, bem como sobre as suas ofertas.

Através dos seguintes endereços, poderá também encontrar uma oferta na sua vizinhança. A lista oferece uma selecção limitada, a partir de uma série de possibilidades.

Ofertas na sua vizinhança

Migros Klubschule

Pode consultar a oferta de cursos e os dados de contacto da Migros Klubschule na sua vizinhança em www.klubschule.ch ou na lista telefónica do seu município.

Allez Hop

Schweizerhaus
2532 Magglingen

A Allez Hop oferece cursos pedestres, de Nordic Walking, ginástica aquática e FitGym em toda a Suíça. Pode obter mais informações em www.allez-hop.ch ou tel. 032 327 61 90.

Pro Senectute Suíça

Lavaterstr. 60
8027 Zürich

A fundação Pro Senectute oferece várias possibilidades na área do movimento para reformados. Pode obter mais informações na Pro Senectute na sua região, em www.pro-senectute.ch ou tel. 044 283 89 89.

Verband Schweizerischer Volkshochschulen

Hallerstrasse 58
3012 Bern

As Volkshochschulen (Universidades Abertas) oferecem vários cursos nas áreas de movimento, desporto e saúde. Informe-se sobre a oferta na Volkshochschule na sua região. Pode obter mais informações em www.up-vhs.ch ou tel. 031 302 82 09.

Cruz Vermelha Suíça, migesplus

Werkstrasse 18
3084 Wabern

As associações cantonais da Cruz Vermelha Suíça (SRK) oferecem vários cursos nas áreas de movimento e promoção da saúde. Informe-se na Cruz Vermelha da sua região sobre os cursos oferecidos. Pode também obter informações em www.redcross-edu.ch ou Tel. 031 387 75 75. A Cruz Vermelha Suíça (SRK) disponibiliza, além disso, na plataforma de informação migesplus material de informação relativo ao tema saúde e movimento em vários idiomas. Pode obter mais informações em: www.migesplus.ch

Associações desportivas

feelok

A feelok é uma plataforma para jovens, que dispõe, entre outras coisas, da rubrica movimento, desporto e alimentação, bem como de um banco de dados das associações desportivas. Pode obter mais informações em www.feelok.ch.

Departamentos do Desporto

Em www.sportaemter.ch encontrará os endereços de todos os Departamentos do Desporto da Suíça. Na lista telefónica, pode encontrar os números de telefone do Departamento do Desporto do seu município.

Possibilidades de movimento

Schweizer Leichtathletikverband Haus des Sports 3000 Bern

A homepage da Schweizer Leichtathletikverband (Associação de Atletismo Suíça) proporciona-lhe informações sobre os percursos pedestres e de corrida da Helsana, encontros de corrida locais bem como sobre corridas em toda a Suíça. Pode obter mais informações em www.swiss-athletics.ch ou tel. 031 359 73 00.

Vita Parcours Route de Chésalles 48 1723 Marly

Em mais de 500 Vitaparcours na Suíça, pode treinar a resistência, a agilidade e a força. Pode obter mais informações e percursos em www.vitaparcours.ch ou tel. 026 430 06 06.

Tourenguide

Em www.tourenguide.ch, obterá itinerários de caminhada, de ciclismo e de ciclismo de montanha em toda a Suíça.

IG Velo Schweiz Bollwerk 35 3001 Bern

A IG Velo oferece cursos para aprender a andar de bicicleta para vários grupos etários. Além disso, organiza bolsas de comércio de bicicletas na sua vizinhança. Pode obter mais informações em www.igvelo.ch ou tel. 031 318 54 11.

Veloland Schweiz

Na homepage www.veloland.ch encontrará informações e mapas para itinerários de ciclismo.