

# Incentivo à prática do Exercício Físico

## ESTRATÉGIAS PARA AS FASES DO CICLO DE MUDANÇA

**Pré-contemplação** (Não pratica qualquer exercício físico nem tem intenção em fazê-lo)

- Inquirir o indivíduo sobre o que pensa dos seus hábitos sedentários e sobre o que sabe acerca dos riscos
- Expressar preocupação
- Pedir ao indivíduo para pensar ou ler sobre a prática de exercício físico entre as consultas

**Contemplação** (Não pratica exercício físico mas considera fazê-lo)

- Ajudar a identificar as vantagens e desvantagens
- Identificar as barreiras

**Preparação** (Considera envolver-se na prática de exercício físico ou já está envolvido mas não nos níveis recomendados)

- Ajudar o indivíduo a ultrapassar barreiras
- Negociar um plano que se adapte às suas atividades diárias
- Negociar data para iniciar os objetivos definidos
- Planear consultas de seguimento

**Ação** (Já está envolvido num exercício físico que está dentro dos parâmetros recomendados, mas por um período inferior a 6 meses)

- Dar suporte e enfatizar os pros da mudança
- Ajudar a definir estratégias para superar uma recaída
- Planear consultas de seguimento

**Manutenção** (Envolvido num exercício físico que está dentro dos parâmetros recomendados e tem mantido esses níveis por um período superior a 6 meses)

- Reforçar atitudes positivas
- Ajudar a definir estratégias para superar uma recaída
- Planear consultas de seguimento

**Recaída** (Volta a uma fase anterior)

- Ajudar a ver a recaída como uma oportunidade de aprendizagem
- Evidenciar que é uma experiência comum no processo de mudança
- Rever todo o processo e apoiar



# GENEF

Grupo de Estudos de Nutrição  
e Exercício Físico



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE  
MEDICINA GERAL E FAMILIAR

# ESTRATÉGIAS PARA O ACONSELHAMENTO DE EXERCÍCIO FÍSICO EM CONSULTA

## PRIMEIRA ABORDAGEM

- Avaliar o nível de exercício físico
- Identificar a fase motivacional em que o indivíduo se encontra
- Envolver o indivíduo na identificação dos seus próprios objetivos e escolha do tipo de exercício físico
- Identificar barreiras à prática de exercício físico e ajudar na identificação de soluções para as ultrapassar
- Conduzir o indivíduo à repetição da proposta estabelecida como um compromisso
- Registrar todas as orientações do plano de uma forma objetiva e clara
- Rever todos os benefícios que o indivíduo obterá
- Ter a certeza que o indivíduo entendeu tudo o que foi explicado

## CONSULTAS POSTERIORES

- Reavaliar o nível de exercício físico e conferir o tipo de exercício físico que está a ser realizada
- Rever a fase motivacional
- Reavaliar as barreiras
- Conferir se existe necessidade de alterar a proposta
- Identificar as alterações que ocorreram como consequência do exercício físico. Reforçar as mudanças obtidas
- Levar o indivíduo a repetir o programa estabelecido por ambos
- Reescrever todas as orientações de forma objetiva e clara