

Citytrek[®]
ESGUEIRA

by **laborsano[®]**

O QUE É?

Conjunto de circuitos pedonais urbanos de âmbito desportivo, com sinalização própria, para a prática da caminhada.

Existem percursos com diferentes níveis de dificuldade de modo a adaptar o esforço às suas capacidades.

	NÍVEL 1	Recomendado no início da prática e para praticantes com mobilidade reduzida, idosos, crianças, grávidas, entre outros.
	NÍVEL 2	Exige alguma capacidade. Indicado sem limitações, desde que cumpridos os critérios de evolução do nível azul.
	NÍVEL 3	Indicado para pessoas sem problemas de mobilidade, com prática anterior e tenham cumprido os critérios de evolução do nível verde.
	NÍVEL 4	Indicado para pessoas com aptidão física desenvolvida e que tenham cumprido os critérios de evolução do nível amarelo.

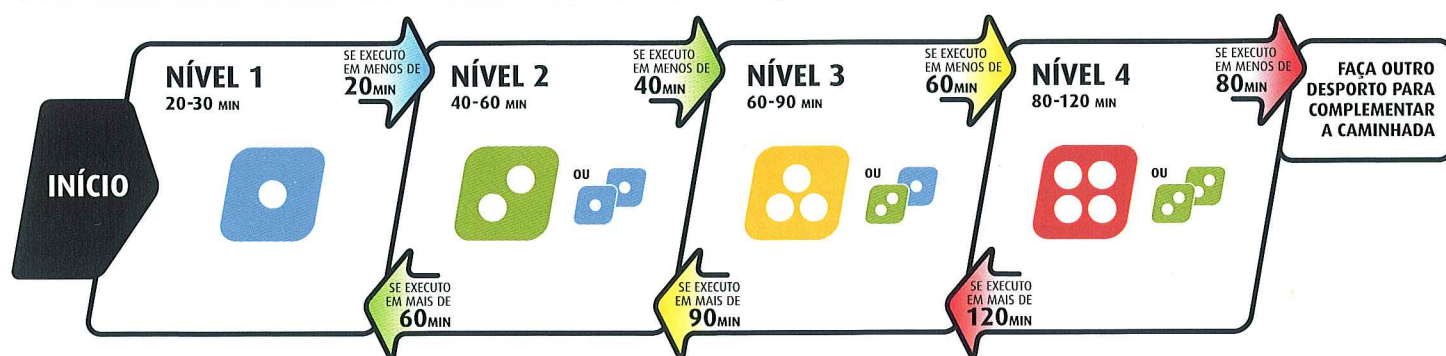
Comece a caminhada por um circuito fácil.

Entre na parte do circuito que lhe der mais jeito e dê uma volta completa.

Dificuldade	Frequência SESSÕES/SEMANA	Tempo MIN/SESSÃO	N.º Passos POR SESSÃO	Gasto Calórico Kcal/SESSÃO Homens*	Gasto Calórico Kcal/SESSÃO Mulheres*
FÁCIL	5 a 7	20 a 30	2500 a 3125	120 a 160	105 a 160
ACESSÍVEL	3 a 5	40 a 60	5000 a 5625	240 a 320	210 a 280
MODERADA	2 a 3	60 a 90	7500 a 8750	360 a 480	315 a 420
DIFÍCIL	1 a 2	80 a 120	10000 a 11250	480 a 640	420 a 630

* Valores calculados para Mulher e Homem com 70 e 80 kg, respectivamente, podendo os mesmos variar devido a diversos factores.

COMO PRATICAR?



Saiba como progredir de nível.
Quanto mais evoluir, mais resultados vai sentir.

INSTRUÇÕES

Inicie com um percurso nível 1 (Azul). Se percorrer toda a sua extensão em menos do que 20 minutos (tempo mínimo), na sessão seguinte faça um percurso nível 2. Sucessivamente, se fizer um percurso em menos do que o tempo mínimo, passe ao nível seguinte. Se ultrapassar o tempo máximo, volte ao nível anterior. Se se mantiver dentro do tempo estipulado, está no seu nível correcto e deve manter o nível na próxima sessão. Em Esgueira ainda não existem circuitos amarelos e vermelhos. Para evoluir para esses níveis deve fazer na mesma sessão, um circuito verde mais um azul em alternativa a um amarelo e dois verdes em alternativa a um vermelho, conforme pode ver no quadro acima.

Boa caminhada.

Siga as pegadas.

SINALIZAÇÃO DE ALERTA

Indica aproximação de zona de atenção redobrada



SINALIZAÇÃO INDICATIVA

Indica o percurso e a direção a seguir



Para facilitar a sua orientação, existe sinalização horizontal no chão em todas as mudanças de direcção para que percorra o circuito sem dificuldade. Vai encontrar pegadas com uma e duas bolas. Uma bola indica a direcção de um circuito nível 1 (azul) e duas bolas indica a direcção de um circuito nível 2 (verde).

PELA SUA SAÚDE E SEGURANÇA

Benefícios para a Saúde

REDUZ

As causas de mortalidade prematura
O risco cardiovascular
Os valores de pressão arterial
O excesso de peso e a obesidade
O risco de diabetes tipo 2
O risco de osteoporose
O risco de aparecimento de cancro
O stress, depressão e ansiedade

MELHORA

A saúde muscular e do esqueleto
O colesterol e triglicéridos
O equilíbrio e reduz as quedas
O bem-estar psicológico
A autoestima e relações sociais

Para uma prática segura

Siga as recomendações da prática
Caminhe acompanhado ou avise que vai caminhar
Faça-se acompanhar pelo telemóvel
Caminhe de frente para os automóveis
Atravesse pelas passadeiras ou locais seguros
Em caso de dúvida siga em frente
Caminhe ao seu ritmo, não entre em competições
Use colete refletor durante a prática
Tenha um seguro de acidentes pessoal
Seja um peão prudente

Consulte o seu médico
Lei nº 5/2007, de 16 de Janeiro

EMERGÊNCIA 112

CIRCUITO CAMPESTRE DO PAÇO

Nome

Círculo Campestre do Paço

Localização

Paço

Nível de Dificuldade

1 - Fácil

Duração

20 a 30 min.

Frequência Aconselhada

5 a 7 sessões/semana

N.º Passos

2500 a 3125

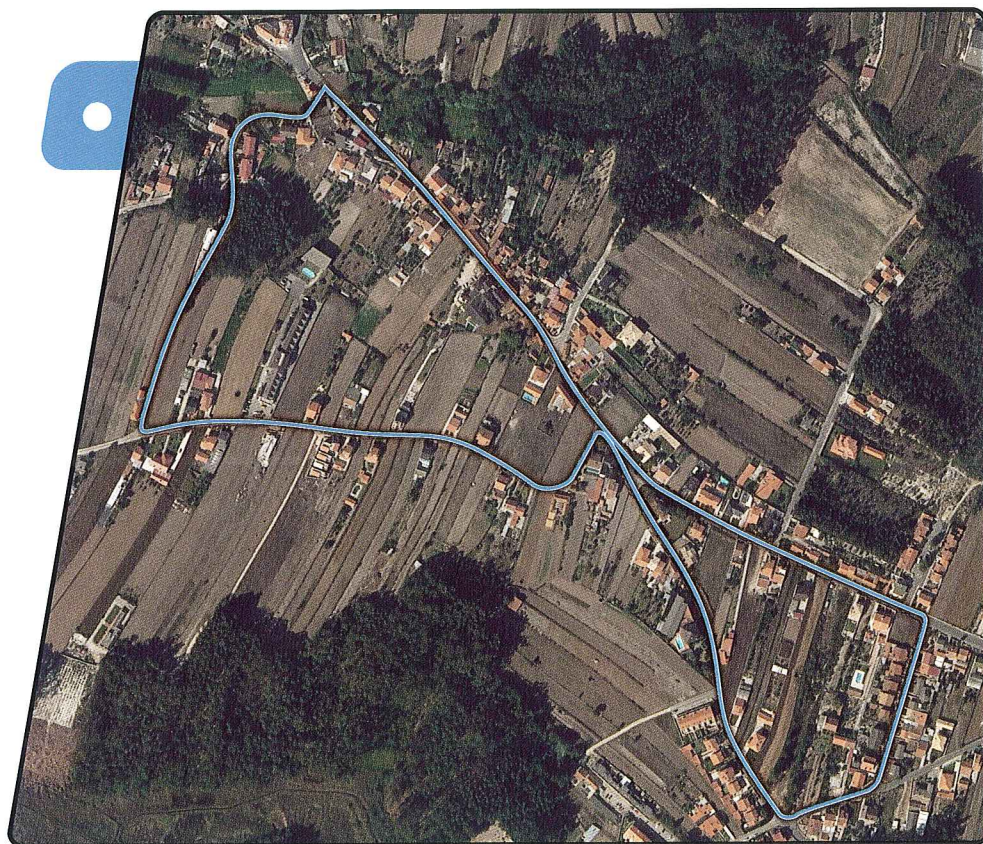
Gasto Calórico

HOMENS

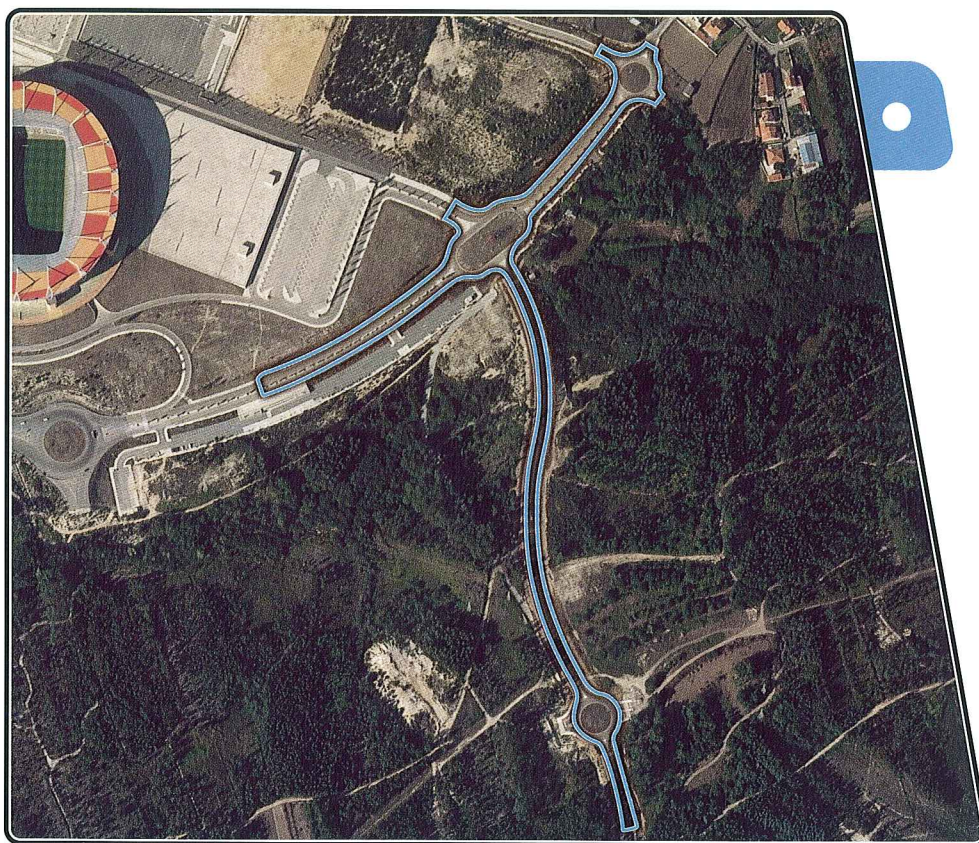
120 a 160 Kcal

MULHERES

105 a 160 Kcal



CIRCUITO BENVINDO DE TABOEIRA

**Nome**

Circuito Benvindo de Taboeira

Localização

Taboeira

Nível de Dificuldade

1 - Fácil

Duração

20 a 30 min.

Frequência Aconselhada

5 a 7 sessões/semana

N.º Passos

2500 a 3125

Gasto Calórico

HOMENS

120 a 160 Kcal

MULHERES

105 a 160 Kcal

CIRCUITO PANORÂMICO DO ESTÁDIO

Nome

Circuito Panorâmico do Estádio

Localização

Taboeira

Nível de Dificuldade

2 - Acessível

Duração

40 a 60 min.

Frequência Aconselhada

3 a 5 sessões/semana

N.º Passos

5000 a 5625

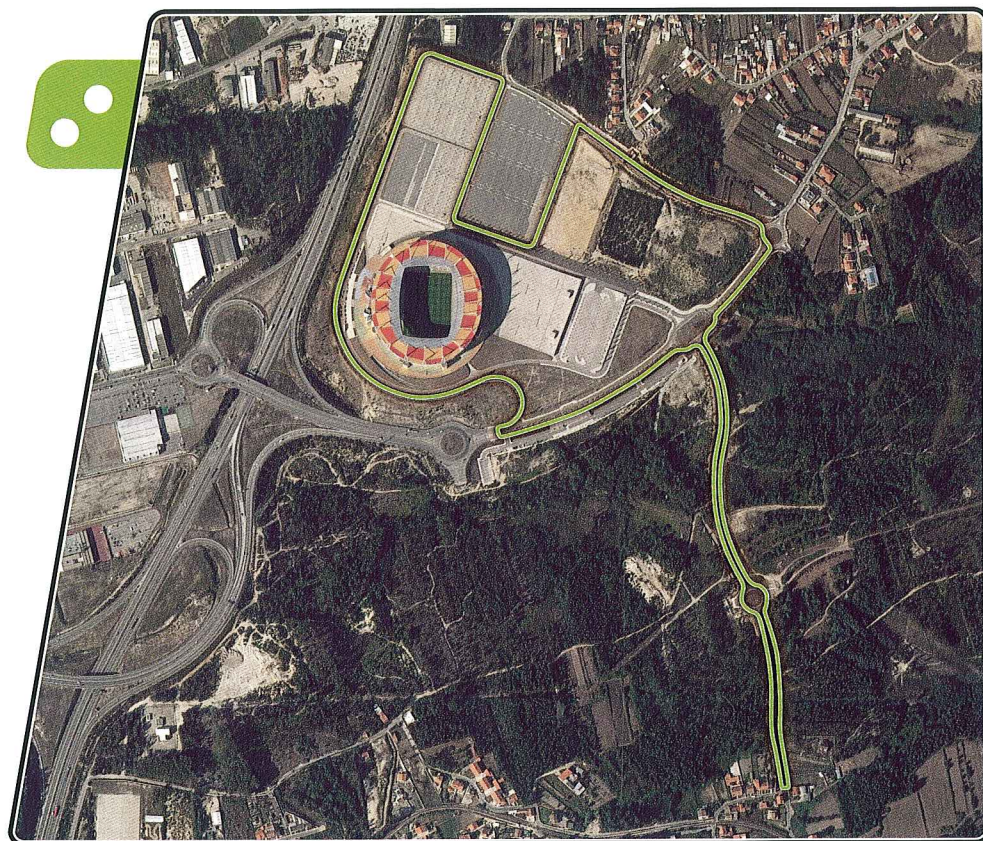
Gasto Calórico

HOMENS

240 a 320 Kcal

MULHERES

210 a 280 Kcal



CIRCUITO ALEGRE DAS ESCOLAS

**Nome**

Circuito Alegre das Escolas

Localização

Esgueira

Nível de Dificuldade

1 - Fácil

Duração

20 a 30 min.

Frequência Aconselhada

5 a 7 sessões/semana

N.º Passos

2500 a 3125

Gasto Calórico

HOMENS

120 a 160 Kcal

MULHERES

105 a 160 Kcal

CIRCUITO VIVER ESGUEIRA, A RIA E AS AGRAS

Nome

Circuito Viver Esgueira, a Ria e as Agrads

Localização

Esgueira

Nível de Dificuldade

2 - Acessível

Duração

40 a 60 min.

Frequência Aconselhada

3 a 5 sessões/semana

N.º Passos

5000 a 5625

Gasto Calórico

HOMENS

240 a 320 Kcal

MULHERES

210 a 280 Kcal



CIRCUITO CENTRAL DE MATADUÇOS



Nome
Circuito Central de Mataduchos

Localização
Mataduchos

Nível de Dificuldade
1 - Fácil

Duração
20 a 30 min.

Frequência Aconselhada
5 a 7 sessões/semana

N.º Passos
2500 a 3125

Gasto Calórico
HOMENS
120 a 160 Kcal
MULHERES
105 a 160 Kcal

CIRCUITO RURAL DE MATADUÇOS

Nome

Circuito Rural de Mataduços

Localização

Mataduços

Nível de Dificuldade

2 - Acessível

Duração

40 a 60 min.

Frequência Aconselhada

3 a 5 sessões/semana

N.º Passos

5000 a 5625

Gasto Calórico

HOMENS

240 a 320 Kcal

MULHERES

210 a 280 Kcal





laborsano®
HEALTH BY MOVEMENT

Health Corporation Laborsano, Lda. | Centro Empresarial e Tecnológico
Rua de Fundões, n.º 151 | 3700-121 | S.J. Madeira

Tel. 256 001 919
Fax 256 001 952

info@laborsano.com

www.laborsano.com

www.citytreking.com



Junta de Freguesia de Esgueira
Rua Bento de Moura, 34 | 3800 - 114 Aveiro

Tel. 234 311 170
Fax. 234 314 155

jjesgueira@gmail.com
www.jf-esgueira.pt

