



# Exercício Físico

# INTRODUÇÃO



- Transição Epidemiológica

- Estilo de vida

- Avanços Tecnológicos

- Conforto

Até o início do século XX as ações de saúde pública se assentavam na melhoria ambiental.

Tratamento da água com o filtro a carvão em 1829.

Paralelamente, a partir da década de 40 tivemos um desenvolvimento da medicina justificada pelo avanço da microbiologia.

Controle das doenças infecto contagiosas.

Manifestação das doenças crônico-degenerativas.

# Conceitos e Definições



- **Atividade Física:** Todo movimento corporal produzido pela musculatura esquelética que induza a um gasto energético acima das condições de repouso.  
Ex: Atividades ocupacionais, AVD, deslocamento e atividades de lazer (exercícios físicos, esporte, dança, artes marciais)
- **Exercício Físico:** Atividade física planejada, estruturada, repetitiva, que objetiva o desenvolvimento da aptidão física, de habilidades motoras ou reabilitação orgânico-funcional.

# Conceitos e Definições



- **Aptidão Física:** capacidade de realizar atividades físicas.
- **Aptidão física Relacionada a saúde:** Congrega características que, em níveis adequados, possibilitam mais energia para AVD e, paralelamente menor risco de desenvolver doenças ou condições crônico-degenerativas.
- **Aptidão física relacionada a performance motora:** Inclui componentes necessários para um desempenho físico máximo no trabalho ou esporte.

**Tempo sentado assistindo  
TV e no computador**

**Atividades de lazer  
Exercícios leves**

**Exercícios aeróbicos  
Dança e Esportes**

**Deslocamentos a pé  
Atividades diárias**



**Aumenta  
Auto-estima**

**Diminui  
Depressão**

**Alivia  
Stress**

**Mantém  
Autonomia**



**Melhora  
Auto -  
Imagem**

**Aumenta  
Bem Estar**

**Reduz  
Isolamento  
Social**

**Aumenta  
frequência às aulas**

**Melhora desempenho  
acadêmico e vocacional**

**Melhora  
relação  
com os pais**

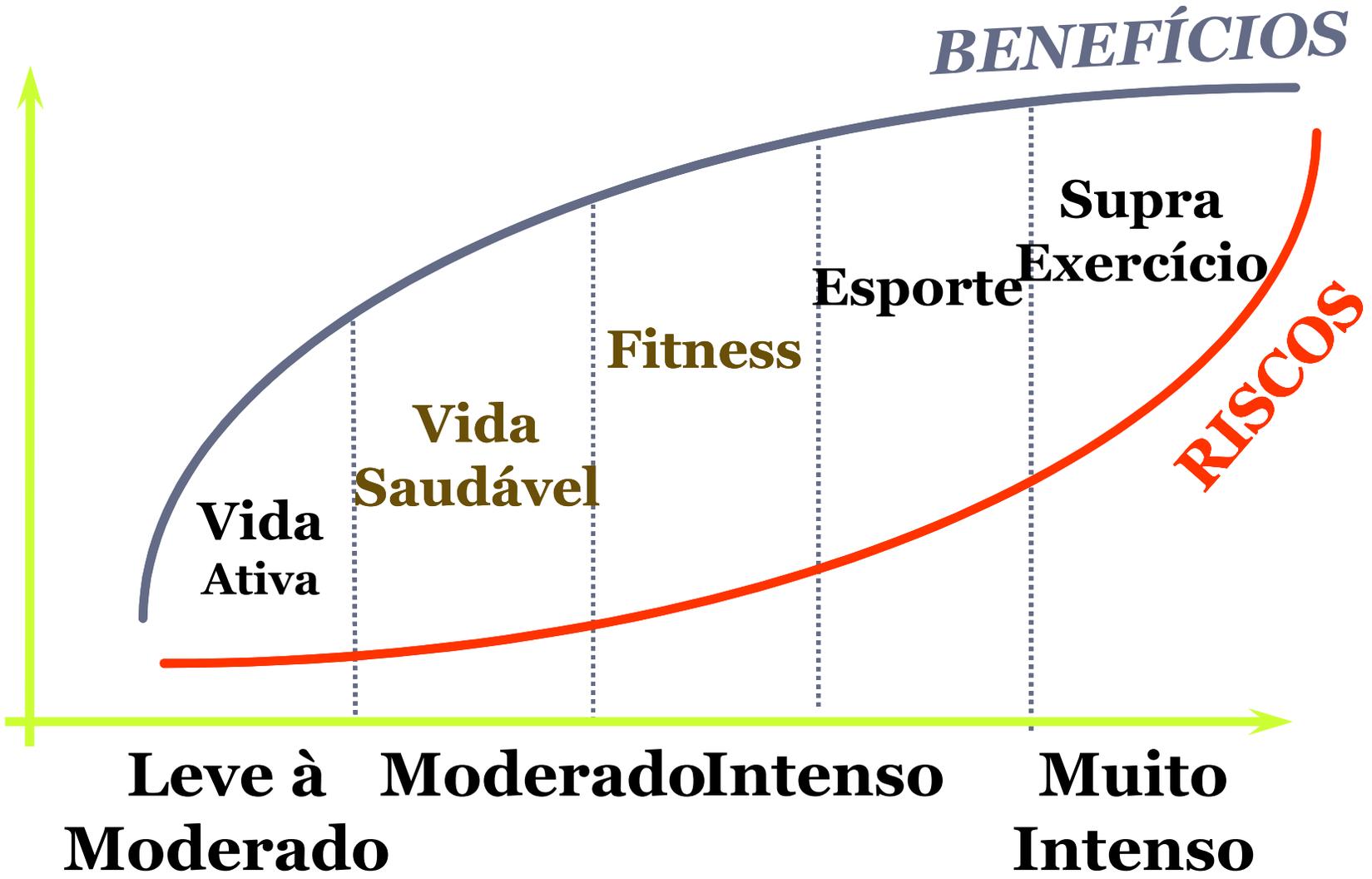
**Pessoa  
responsável**

**Diminui a  
delinquência e  
reincidência**

**Diminui uso  
de substâncias  
aumenta abstinência**

**Reduz  
distúrbios de  
comportamento**

**Benefícios  
Fase  
Escolar**



# Bases Fisiológicas do Exercício Profilático e Terapêutico



Objetivos – profilaxia, tratamento e reabilitação de doenças e deformidades, promoção de aptidão AVD, Trabalho, lazer e o para o esporte, estímulo para estética corporal e ao bem-estar psicológico.

Adaptações morfológicas e funcionais.

# Parâmetros



## Redução de valores



Níveis de cortisol	Sensibilidade adrenérgica	Triglicerídeos
Massa adiposa	LDL colesterol	VLDL colesterol

# Bases do Treinamento



- Sobrecarga adequada seguida por repouso suficiente = ADAPTAÇÕES BIOPOSITIVAS.
- Regularidade;
- Progressivas;
- Ativação de mecanismos adaptativos;
- Períodos inadequados de recuperação prejudicam adaptações.

# Bases do Treinamento



- Sobrecargas mal dosadas, agudas e crônicas podem gerar lesões e prejuízos funcionais.
- Sobrecargas crônicas produziram adaptações bionegativas.

Ex.: Hipertensão e Obesidade.

# CONSIDERAÇÕES FINAIS



- O homem nasceu para ser ativo.
- No estágio atual da civilização humana, o avanço tecnológico aliado à ênfase dada a forma de expressão escrita, oral e virtual, em detrimento da expressão corporal, mudou drasticamente os modos de relacionamento do indivíduo com o seu ambiente, como resultado, o processo de sedentarismo vem interferindo na saúde e qualidade de vida das pessoas.
- É preciso adotar de um comportamento positivo no estilo de vida da sociedade.