**CURSO SAÚDE TOTAL**

****

# ATIVIDADE FÍSICA

 **Dr. Otoniel R. Meira**

 No passado o homem fazia quase tudo com o trabalho braçal. Queria beber água ia tirar do poço; queria fazer comida ia cortar lenha. Com o passar do tempo foram aparecendo as máquinas e o trabalho foi dividido. Hoje as máquinas resolvem todos os problemas, e a atividade física ficou no *tempo e na importância.* Até o surgimento das máquinas a atividade física era constante. Através do trabalho as pessoas praticavam exercícios, tornando o homem mais saudável e sociável.

 As pessoas eram mais fortes e Viviammais**.** Devido a mecanização do trabalho, condições insalubres se multiplicaram. Hoje temos 2 classes: 1 - Os pobres doentese 2 - Os ricos doentes.

 A atividade física é essencial para a manutenção do bem estar e da saúde das pessoas. Suas vantagens se estendem por quase todas as idades. Velhos, Jovens, Sadios, Doentes. No entanto é muito importante o conhecimento dos Limites, Idade e Capacidade Física. Os exercícios podem ser: Aeróbicos e Anaeróbicos.

 **EXERCÍCIO AERÓBICO**

Facilitam o consumo de oxigênio. São exercícios ou modalidades que exigem a movimentação repetitiva de grandes massas musculares (Ex.: caminhada, remo, natação, ciclismo, hidroginástica), desde que mantenha velocidade e intensidade compatíveis com os limites cardíacos e pulmonares de cada um.

 O exercício aeróbico deve ser moderado, prolongado e regular. De todos os exercícios aeróbicos, o mais seguro, mais agradável e mais fácil de ser sustentado é a caminhada.

 A caminhada aeróbica desenvolvida a razão de 1 (um) quilômetro em cada 8 minutos, ou 7,5 / hora é superior a todas as outras formas de exercício, tanto para controle de peso, como para o condicionamento do sistema cardiovascular. Na base de 1 km / 8 minutos, ou um pouco mais rápido, consome mais oxigênio, usa mais energia e queima mais calorias de quem corre à mesma velocidade.

 **BENEFÍCIO DO EXERCÍCIO AERÓBICO**

 **→** A circulação é ativada

 **→** Fortalece o coração

 **→** Dá vida e vigor a cada órgão

 **→** Melhora a eficiência cardíaca

 **→** Ajuda a normalizar a pressão arterial

 **→** Diminui os riscos de doenças do coração,

 derrame cerebral, diabetes

 **→** Queimam calorias e fazem perder peso

 **→** Previne e atenua doenças articulares

**EXERCÍCIO ANAERÓBICO**

 São exercícios de pequena duração que predomina a tensão muscular e que exige grande esforço e explosão (Ex.: Levantamento de peso; corridas de curta duração). São exercícios que não utilizam o oxigênio para a produção de energia. Não devemos usar este tipo de exercício quando:

 **→**O coração não estiver preparado (condicionado)

 **→**Estivermos sentindo “dor” no coração

 **→**Nossa intenção for queima de gordura, pois não

 há queima neste exercício.

 **→**Jogos esporádicos, sem treinamento prévio,

 força muito o coração

 **ALONGAMENTO**

Antes e depois de uma caminhada, faça uma sessão de alongamento para manter os músculos firmes e evitar que fiquem doloridos. Alongue os músculos da perna, panturrilha e tendões, com uma suave e firme pressão, até sentir uma leve dor.

 **APTIDÃO FÍSICA**

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define aptidão física como a capacidade de realizar trabalho muscular satisfatoriamente. O termo “satisfatoriamente” significa que existe um nível de rendimento físico que permitirá ao indivíduo funcionar no melhor de sua capacidade, resistir bem ao stress, recuperar-se satisfatoriamente do cansaço ordinário, persistir em circunstâncias onde uma pessoa destreinada desistiria, não fatigar-se facilmente com esforços diários e ainda ter energia suficiente para ocupar-se em atividades de lazer.

 Fica claro, que cada um pode atingir esse nível de aptidão. É evidente que outros fatores devem ser somados para potencializar o desenvolvimento da aptidão física relacionada à saúde. Por exemplo: Alimentação; Equilíbrio emocional; Repouso adequado; Recursos financeiros; Higiene.

 Aptidão física não é somente um dos importantes fatores para um corpo saudável, mas a base da atividade dinâmica e intelectual criativa. A atividade aeróbia, praticada ± 5 vezes por semana, com intensidade que exija uma atividade cardíaca em torno de 70% da freqüência cardíaca máxima, juntamente com exercícios de resistência muscular localizada, promovem:

 → Manutenção da integridade e possível aumento

 da densidade óssea

 → Menores taxas de perda de velocidade de

 condução nervosa

 → Menor incidência de aterosclerose e obesidade

→ Aumento da flexibilidade

A atividade física realizada na forma de exercício desenvolve a aptidão física, e deve ser variada para se atender aos diversos sistemas. Deve-se desenvolver harmonicamente as capacidades aeróbia, força e resistência muscular localizada, flexibilidade e deve-se conhecer e manter em níveis adequados a composição corporal.

**EXERCÍCIO FÍSICO E CONSUMO DE CALORIAS**

**(Consumo de calorias por período de uma hora)**

 Corrida (16 km/hora) ---------------- 900

 Ciclismo (20 km/hora) ............... 650

 Tênis ....................................... 420

 Caminhadas (6 km/hora) .......... 300

 Natação ................................... 300

 **COMPONENTES DA APTIDÃO FÍSICA**

**\* RESISTÊNCIA CARDIOVASCULAR E**

 **RESPIRATÓRIA ---** É a capacidade desses sistemas de captarem e fornecerem oxigênio às hemáceas, de transportá-las no sangue a todos os tecidos fornecendo-lhes o oxigênio e os nutrientes necessários à suas atividades e a remoção dos produtos finais do metabolismo dos diferentes tecidos, para que esses “restos metabólicos” não se acumulem no organismo e provoquem alterações indesejáveis.

**\* FLEXIBILIDADE ----** É a capacidade de realizar amplos movimentos articulares. É a expressão certa do alongamento muscular, da extensibilidade das cápsulas articulares, ligamentos e tendões, permitindo amplos movimentos corporais. Um exemplo de doença que se desenvolve como conseqüência da perda de flexibilidade é a dor lombar.

**\* FORÇA MUSCULAR -----** É a capacidade de realizar esforços, resistindo ou vencendo resistências, quer na ação de transportar, empurrar, tracionar ousustentar pesos.

**\* RESISTÊNCIA MUSCULAR LOCALIZADA -**

É a capacidade do músculo e grupos musculares de realizarem contrações e relaxamentos por tempo prolongado, sem fadiga excessiva.

**\* ADEQUADA COMPOSIÇÃO CORPORAL --**

Refere-se às taxas relativas dos tecidos ósseo, muscular, adiposo e visceral, e o conteúdo de água. O termo refere-se às taxas normais de gordura de reserva (embaixo da pele), á níveis normais de água e um satisfatório desenvolvimento muscular, compatível com as necessidades de cada um.

**SUPLEMENTO PROTEICO E ANABOLIZANTES**

####  Segundo Stephen Barrett, M.D., atletas que ingerem uma dieta balanceada não precisam de quantidades extras de proteínas ou de vitaminas. Em *The Complete Sports Medicine Book for Women,* o especialista em medicina esportiva Gabe Mirkin, M.D. e a ginecologista Mona Shangold, M.D., explicam o motivo:

-- Você não precisa de muita proteína extra, mesmo para aumentar seus músculos. Por exemplo, 1 libra [453,59 g] de músculos contêm somente cerca de 100 gramas de proteína, uma vez que é composto por mais de 72% de água. Deste modo se você está ganhando 1 libra de músculo toda semana em um programa ótimo de treinamento de resistência, você está adicionando somente 100 gramas de proteína a cada semana, ou cerca de 15 gramas de proteína a cada dia. Duas xícaras de milho e feijões irão satisfazer esta necessidade -- por muito menos do que você poderia esperar . . . .

 Somente quatro vitaminas têm suas exigências aumentadas com o exercício: tiamina, niacina, riboflavina e ácido pantotênico. Estas vitaminas são utilizadas em quantidades mínimas na quebra de carboidratos e, em menor grau, de proteínas para obtenção de energia. Mas você as encontrará abundantemente nos alimentos . . . .Além disso, deficiências destas vitaminas jamais foram relatadas em atletas.

 Investigação foi minuciosa foi conduzida por David Lightsey, um fisiologista e nutricionista desportivo que coordena a força-tarefa da Ajuda Ergogênica do National Council Against Health Fraud. Ele concluiu que: existem duas razões pelas quais muitos atletas acreditam que variados produtos os ajudaram: (1) o uso do produto freqüentemente coincide com progressos naturais devido ao treinamento, e (2) auto-confiança aumentada ou um efeito placebo inspiram uma maior performance. Qualquer destes "benefícios psicológicos," entretanto, deveriam ser colocados na balança em relação aos perigos da desinformação, desperdício de dinheiro, fé depositada na coisa errada e efeitos físicos adversos -- tanto conhecidos como desconhecidos -- que podem resultar das megadoses de nutrientes. Além disso, quantas pessoas que estão envolvidas em programas de exercícios físicos ou esportes recreativos precisam de um placebo para inspiração? Pouco esforços governamentais são feitos para proteger os consumidores de desperdiçarem dinheiro em produtos de "nutrientes esportivos”.