

Aptidão Física Relacionada à Saúde



**Ricardo Martins de Souza
2014**

Qualidade de Vida

É a condição humana resultante de um conjunto de parâmetros individuais e sócios-ambientais, modificáveis ou não, que caracterizam as condições em que vive o ser humano (Nahas,1997).



Qualidade de Vida



Nível de Qualidade de Vida: Maslow



Definição de Atividade Física

Qualquer tipo de movimentação corporal que eleve ataxa metabólica de gasto energético acima dos níveis de repouso.

Definição de Exercício Físico

Qualquer tipo de atividade física realizada de forma sistematizada: com um início e fim pré-determinados, com objetivos claros e seguindo um protocolo com embasamento técnico-científico.

Definição de Aptidão Física

Aptidão Física é a capacidade de executar as tarefas diárias com vigor e agilidade sem fadiga excessiva e energia abundante para usufruir as atividades das horas de lazer e atender as emergências imprevistas (President's council on Physical Fitness and Sport)

Aptidão Física é a capacidade de executar níveis moderados a vigorosos de atividade física, sem fadiga excessiva e a capacidade de manter essa habilidade por toda a vida (ACSM)

Aptidão Física á a capacidade do coração, dos vasos sangüíneos, dos pulmões e dos músculos de terem um desempenho com eficiência ótima (Bud Getchell)

Definição de Saúde

Saúde - Michaelis-UOL

s. f. 1. Bom estado do indivíduo, cujas funções orgânicas, físicas e mentais se acham em situação normal. 2. Qualidade do que é sadio ou são. 3. Vigor. 4. Força, robustez. 5. Brinde ou saudação que se faz bebendo à saúde de alguém.

OMS

Saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença;

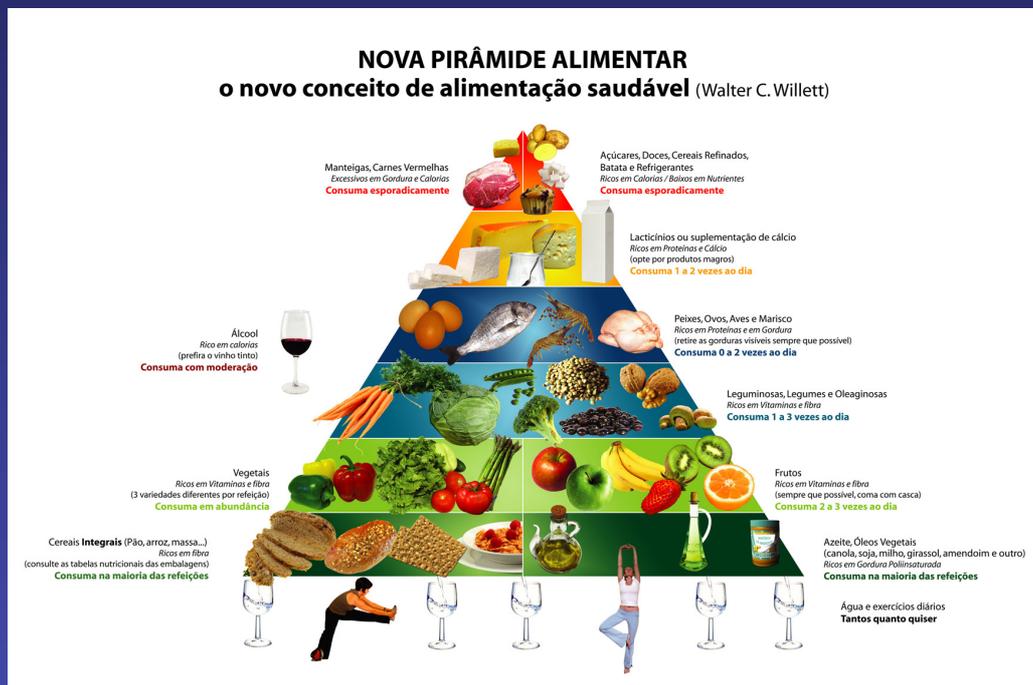
OMS - Escritório Regional Europeu

A medida em que um indivíduo ou grupo é capaz, por um lado, de realizar aspirações e satisfazer necessidades e, por outro, de lidar com o meio ambiente. A saúde é, portanto, vista como um recurso para a vida diária, não o objetivo dela; abranger os recursos sociais e pessoais, bem como as capacidades físicas, é um conceito positivo.

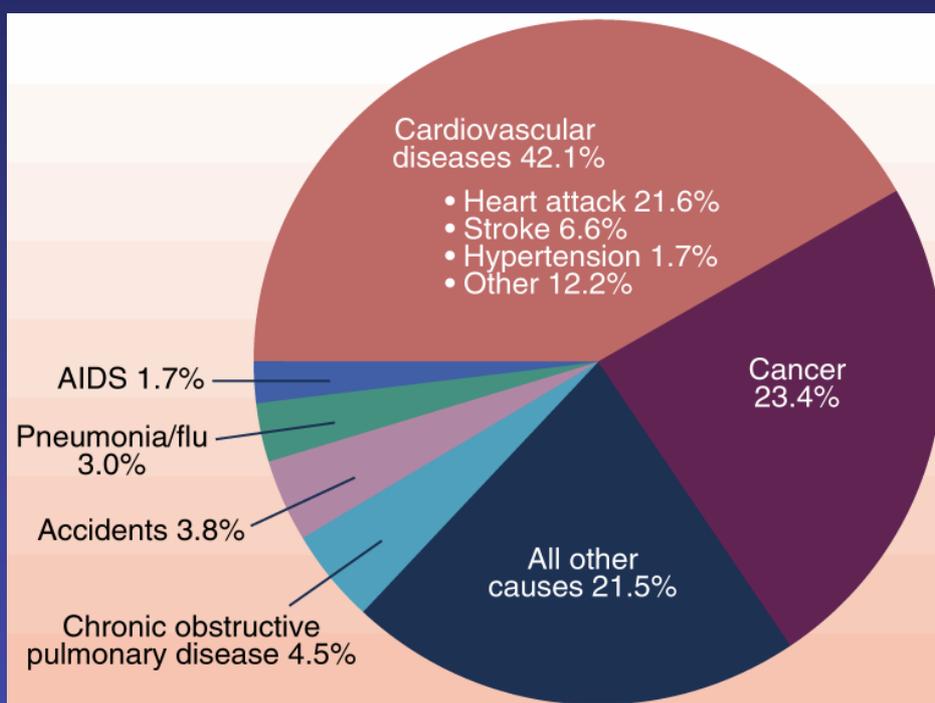
Aptidão Física Relacionada a Saúde



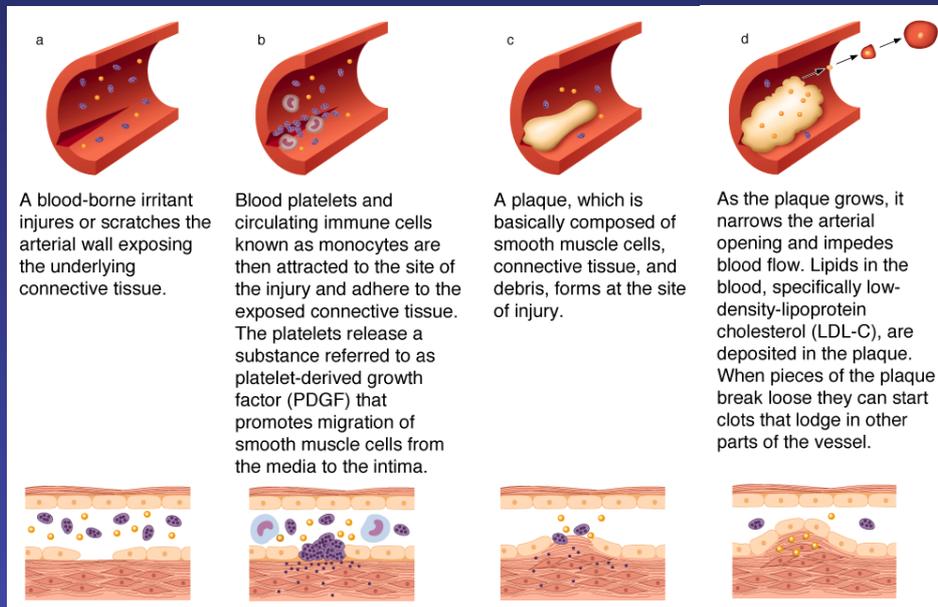
Fatores Fisiológicos: Nutrição



Fatores Fisiológicos: Cardiopatias



Fatores Fisiológicos: Cardiopatias



Coronárias e Atividade Laboral

Estudo de Morris et al., 1953

**Motoristas da London Transport Executive
Mais Ativos vs. Menos Ativos**

Prevalência 30% menor de todas as manifestações relacionadas a coronariopatia e 50% menor de incidência de infarto.

Na maioria dos estudos o grupo de indivíduos mais ativos apresentou significativa redução nos casos de doença coronariana. Quando presente, a doença se apresentou menos grave. Na maior parte dos casos, o risco dos sedentários era de 2 a 3 vezes maior do que nos indivíduos ativos.

Coronáriopatias e Atividade Laboral

Estudo de Zukel et al., 1969

Pessoas que realizavam de uma a duas horas de trabalho braçal pesado por dia, apresentavam uma ocorrência de eventos ligados a doença coronariana de cerca de 1/5 (um quinto) em relação aos indivíduos mais sedentários.

Estudo de Frank et al., 1960

Realizados com carteiros da cidade de NY. A principal diminuição da incidência de doenças estava entre o grupo sedentário e o grupo considerado moderadamente ativo.

Coronáriopatias e Atividade Laboral

Estudo de Paffenbarger et al., 1977

Estudo de 22 anos com 3.686 estivadores de São Francisco

O aumento da atividade estava inversamente relacionado com a incidência de ataques cardíacos fatais e morte súbita, sendo que os trabalhadores menos ativos apresentavam um risco 3 vezes maior.

Pouco dispêndio de energia, tabagismo e hipertensão aumentavam o risco em 20 vezes. Os autores indicaram que, pela eliminação desses fatores, a ocorrência de ataques cardíacos fatais nestes 22 anos reduziria-se em 88%.

Coronárijopatias e Atividade Física

Estudo de Skinner et al., 1966

Aumentos do gasto calórico diário de 400 a 500kcal acima dos níveis normais dos sedentários estaria associada a uma prevalência significativamente baixa de doença coronariana.

Estudo de Rose, 1969

Uma caminhada de 20 minutos ou mais ao dia se associava a uma incidência 3 vezes menor de anomalias isquêmicas eletrocardiográfica.

Coronárijopatias e Atividade Física

Estudo de Paffenbarger et al., 1984

Estudo com 16.936 alunos de Harvard com idade de 35 a 74 anos.

Os indivíduos com um gasto calórico superior a 2000kcal por semana, em atividades física, apresentaram uma redução de 39% no desenvolvimento de coronariopatias em relação aos seus colegas sedentários.

Ex-Atletas vs. Sedentários

Estudo de Kahn et al., 1963

A incidência de doença coronariana se torna indistinguível após 5 anos de interrupção do estilo de vida mais ativo. Deste modo, os benefícios associados a atividade física não podem ser mantidos indefinidamente ao longo de todo período de vida restante do indivíduo.

Fatores Fisiológicos: Nível de Estresse

Maneira que o organismo responde a qualquer estímulo que altere seu estado de equilíbrio.

Ambiente social
Relacionamentos
Auto-conhecimento
Evitar situações
Sono
Dieta
Tolerância
Atividade Física****



Nova Visão da Atividade Física

Dificuldades para prática em razão da falta de tempo, de recursos e de oportunidades;

A atividade não precisa ser intensa;

Mudança de sedentário para moderadamente ATIVO;

Educação para a saúde e suas possibilidades.

Nova Visão da Atividade Física

Regularidade;

Autonomia e independência;

Promoção do bem-estar e do conforto durante e em razão dos efeitos propiciados pela atividade realizada.

Nova Visão da Atividade Física

Dificuldades Práticas:

Busca por resultados rápidos e “milagrosos”;

Falta de conhecimento e projeção de objetivos inalcançáveis;

Manutenção da prática regular;

Cultura de prática saudável.

Nova Visão da Atividade Física

Mudança de Comportamento:

1. Pré-contemplação: sem intenção de mudança, descaso e recusa;

2. Contemplação: considera a possibilidade, considera as barreiras, dificuldades e facilidades;

3. Preparação: tomada de decisão e planejamento;

4. Manutenção: estágio final com a incorporação de novas atitudes no dia-a-dia.

Nova Visão da Atividade Física

Vida Saudável:

Modo de vida que incorpora hábitos promotores do bem-estar e da qualidade de vida;

Tem por objetivo o equilíbrio pessoal e a harmonia nas relações sociais e ambientais;

É um processo e não um produto.