



éconsigo.
responsabilidade social interna

DESPORTO

PREVENÇÃO NA SAÚDE E SEUS RISCOS

Dr. João Gamelas
04.04.2018

PREVENÇÃO NA SAÚDE E SEUS RISCOS

SEDENTARISMO

A vida sedentária é um factor de risco para o aparecimento ou agravamento de várias doenças, como as doenças cardiovasculares, a diabetes, a obesidade, a osteoporose e outras.



PREVENÇÃO NA SAÚDE E SEUS RISCOS

PRÁTICA DESPORTIVA

A prática de exercício físico é um importante meio na promoção da saúde e na manutenção da qualidade de vida, com efeito preventivo em múltiplas doenças.



PREVENÇÃO NA SAÚDE E SEUS RISCOS

Benefícios comprovados do exercício

A prática de uma atividade física adequada promove a saúde física:

- Ajuda a prevenir alguns tipos de cancro, como o cancro do cólon;
- E promove, igualmente, a saúde psicológica:
- Aumenta a capacidade de raciocínio e de memorização;
- Confere resistência ao stresse;
- Favorece a qualidade do sono.

PREVENÇÃO NA SAÚDE E SEUS RISCOS

Afinal, o desporto faz bem a quê?

A prática de uma atividade física adequada promove a saúde física:

- Fortalece músculos, ossos e articulações;
- Previne o desenvolvimento de demências (como o Alzheimer).

PREVENÇÃO NA SAÚDE E SEUS RISCOS

Ao efectuar exercício físico regular, o praticante:

- Diminui o risco de doenças cardiovasculares
- Melhora a função respiratória
- Reduz a gordura corporal
- Previne a diabetes
- Retarda a osteoporose
- Reduz a ansiedade e depressão
- Melhora o seu desempenho
 - intelectual e emocional



PREVENÇÃO NA SAÚDE E SEUS RISCOS

Diminuição do risco de doenças cardiovasculares

- ↓ Pressão arterial em doentes hipertensos (HTA)
- ↑ Débito cardíaco
- ↓ Triglicéridos e colesterol
- ↓ Doença coronária
- ↓ Risco de AVC



PREVENÇÃO NA SAÚDE E SEUS RISCOS

Função respiratória

- ↓ Elasticidade dos tecidos do pulmão
- ↑ Força dos músculos da ventilação
- ↑ Captação de oxigênio
- ↑ Resistência ao esforço
- ↓ Risco de DPOC



PREVENÇÃO NA SAÚDE E SEUS RISCOS

Prevenção da obesidade

Regula o balanço energético

↑ Massa muscular

↓ Massa gorda

↑ Elasticidade dos tecidos



PREVENÇÃO NA SAÚDE E SEUS RISCOS

Prevenção da diabetes

Regula o balanço energético

- ↑ Capacidade de regulação da glicose
- ↓ Resistência insulínica
- ↑ Tolerância aos hidratos de carbono



PREVENÇÃO NA SAÚDE E SEUS RISCOS

Prevenção da osteoporose

Regula o balanço energético

- ↑ Força muscular
- ↔ Manutenção da densidade óssea
- ↑ Mobilidade articular
- ↓ Osteoartrose



Ansiedade e depressão

Sensação de bem-estar

↑ Auto-estima

↑ Auto-confiança

Mais sociável e participativo

- Quando praticada em grupo, reduz o isolamento.



Endorfinas: por que melhoram o humor?

- Também conhecidas como “hormonas da felicidade”, devem em parte o nome à morfina pelo seu efeito analgésico. Ajudam em situações de stresse e são aplicadas na fisioterapia.
- Produzidos pelo nosso organismo em resposta a determinados estímulos como o stresse, o medo, a dor.
- Responsáveis por bloquear a dor e controlar as emoções – devem-se a elas as sensações de prazer associadas à comida, às relações sexuais e ao exercício físico.



PREVENÇÃO NA SAÚDE E SEUS RISCOS

Que outros efeitos têm?

- Além de melhorar o humor, níveis mais elevados deste neurotransmissor levam a sensações de euforia, modulação do apetite, libertação das hormonas sexuais e aumento da resposta imunitária. Elas ajudam nas funções cardiovascular, gastrointestinal e geniturinária, melhorando o funcionamento visceral dos órgãos

PREVENÇÃO NA SAÚDE E SEUS RISCOS

Que exercício praticar?

- Predomínio de esforço aeróbico
- Envolvimento dos grandes grupos musculares
- Obter 60 a 90% da frequência cardíaca máxima
- Duração de 30 a 60 minutos
- Frequência de 3 a 5 X semana
- Exercícios com esforço anaeróbico ou isométrico
- Resistências de baixo peso
- 10 repetições
- 5 séries
- 2 a 3 X semana



PREVENÇÃO NA SAÚDE E SEUS RISCOS

Que tipo de exercício físico é melhor para si?

- Ser mais saudável
- Como escolher o tipo de exercício físico certo
- (Re)começar a fazer desporto
- Alta intensidade
- Plano de 30 dias
- Ouça o seu corpo



PREVENÇÃO NA SAÚDE E SEUS RISCOS

Quais são as modalidades mais adequadas?

Atividade física suave a moderada (diária)

Se dedicar apenas 30 minutos por dia (2h30 por semana) já sentirá a diferença.

Alguns exemplos de exercícios que pode fazer:

- Caminhar (apressadamente) para o local de trabalho;
- Subir escadas;
- Jardinagem;
- Dançar;
- Hidroaeróbica;
- Andar de bicicleta;
- Jogar ténis a pares.

PREVENÇÃO NA SAÚDE E SEUS RISCOS

Quais são as modalidades mais adequadas?

Atividade física moderada de longa duração

Neste caso, os benefícios são mais visíveis, sendo que é essencial no controlo do peso.

Aconselham-se as mesmas atividades do ponto anterior, mas com uma duração de 5h semanais.

PREVENÇÃO NA SAÚDE E SEUS RISCOS

Quais são as modalidades mais adequadas?

Atividade física intensiva

As atividades físicas de grande intensidade que trabalham a resistência muscular devem ser praticadas duas ou mais vezes por semana.

Podem ser exercícios feitos nas máquinas sem pesos adicionados, levantamento de pesos, exercícios de resistência (como flexões), ou os inerentes à prática de jardinagem mais intensa, como cavar ou sachar.

PREVENÇÃO NA SAÚDE E SEUS RISCOS

6 benefícios do desporto ao ar livre



6 benefícios do desporto ao ar livre

1. Mais motivação
2. Prático e acessível
3. Vitalidade natural
4. Mais concentração
5. Bem-estar e saúde mental
6. Gastar calorias (+ 5%: declives, resistência vento)

PREVENÇÃO NA SAÚDE E SEUS RISCOS

Posso praticar desporto se tiver uma doença?



Posso praticar desporto se tiver uma doença?

Hipertensão

- **Atividades**

Caminhadas e hidroginástica.

- **Objetivo**

Melhoram a circulação e aumentam o volume de sangue em circulação.

Posso praticar desporto se tiver uma doença?

Obesidade

- **Atividades ao ar livre**
Caminhadas e exercícios na água;
- **Atividades no ginásio**
Aeróbica, musculação, bicicleta ou corrida em tapete.
- **Objetivo**
Ajudam a diminuir o peso e a quantidade de gordura no sistema e reforçam os músculos.

Posso praticar desporto se tiver uma doença?

DPOC (Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica)

- **Atividades**

Há um programa de exercícios específicos, que deve ser iniciado com aquecimento e alongamentos, e que é feito sob acompanhamento de um fisioterapeuta.

- **Objetivo**

Melhorar a capacidade aeróbica, a força, a flexibilidade corporal e a coordenação motora.

- **Frequência**

2 a 5 vezes por semana – 20 a 90 minutos por sessão.

Posso praticar desporto se tiver uma doença?

Osteoporose

Atividades recomendadas pela Associação Nacional contra a Osteoporose:

- **Exercícios com carga**
Marcha, dança e aeróbica de baixo impacto;
- **Exercícios com resistência**
Usando pesos livres, aparelhos ou fitas de borracha;
- **Natação e hidroginástica suave**

Podem ser recomendadas no caso de já se ter alguma fratura, pois a impulsão da água reduz o esforço e a probabilidade de ter dor na execução, melhorando a força muscular.

Nas deformidades da coluna vertebral ou dores crónicas nas costas é recomendada a prática de exercícios que fortalecem a musculatura da coluna, do tórax, dos ombros e dos abdominais.

Posso praticar desporto se tiver uma doença?

AVC (Acidente Vascular Cerebral)

Praticar desporto é indispensável na recuperação de pacientes que tenham sofrido um AVC.

Os movimentos acionados pela memória do indivíduo aceleram o processo de recuperação cognitiva, além de, a nível físico estimularem os movimentos que possam ter ficado paralisados.

- **Atividades**

A indicação mais comum são os exercícios aeróbicos – dentro ou fora de água – com o acompanhamento de um profissional.

- **Objetivo**

Recuperar a capacidade funcional.

PREVENÇÃO NA SAÚDE E SEUS RISCOS

Desporto na terceira idade: as melhores modalidades



Desporto na terceira idade: as melhores modalidades

- **Duração**

Os exercícios devem ser realizados com regularidade e continuidade: 3 vezes por semana, 40 a 60 minutos por sessão.

- **Aquecimento**

Deve ser de cerca de 10 minutos, acompanhado de alongamentos, e realizado antes da atividade: pode fazer uma caminhada, subir e descer escadas, pedalar de forma moderada ou mesmo realizar atividades como a jardinagem. A dança é também uma forma de fazer esta aproximação à modalidade escolhida.

PREVENÇÃO NA SAÚDE E SEUS RISCOS

Desporto na terceira idade: as melhores modalidades

Modalidades:

1. Caminhadas
2. Natação
3. Corrida
4. Bicicleta
5. Musculação no ginásio
6. Ioga e Pilates)



PREVENÇÃO NA SAÚDE E SEUS RISCOS

Preparação antes da actividade desportiva

Exame médico prévio

- História clínica
- Exame físico
- Exames complementares
- Vacinação



Preparação antes da actividade desportiva

Avaliação do risco cardiovascular

Quem deve fazer?

A avaliação do risco cardiovascular deve ser feita em todas as pessoas sem quaisquer sintomas que queiram iniciar um programa de exercício:

- Que tenham mais de 50 anos;
- Que tenham menos de 50 anos mas apresentem 3 ou mais fatores de risco (hipertensão, tabaco, colesterol elevado, diabetes ou história familiar positiva de doenças cardiovasculares).

PREVENÇÃO NA SAÚDE E SEUS RISCOS

Prevenção durante a prática desportiva

Controle do equipamento

Vestuário: Confortável e adequado

Calçado: Confortável, apoiar bem o pé, amortecimento e um número acima do normal (os pés incham após 10 minutos de corrida)

Aquecimento/Alongamento

Plano de nutrição

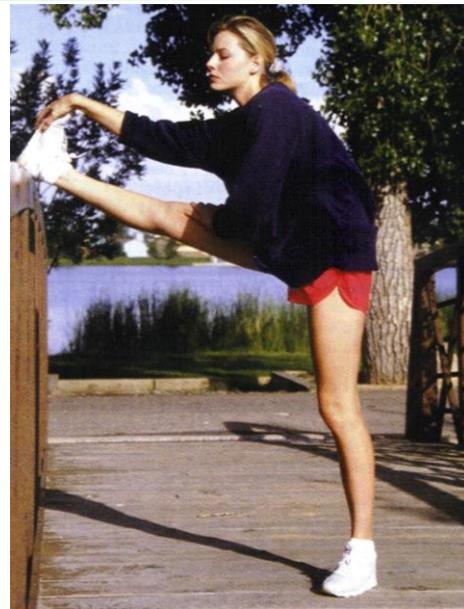
Alimentação

Hidratação

Programa de treino progressivo

Respeitar período de recuperação

Imobilizações funcionais / Gelo após esforço?



O que se deve comer antes de fazer exercício? E quando?

Antes do exercício

- 3 a 4 horas antes

A refeição deve ser rica em hidratos de carbono complexos (por exemplo, batata, arroz, massa, etc.) e líquidos (por exemplo, sopa e água).

- 2 a 3 horas antes

Evite ingerir alimentos ricos em gorduras ou fibras, pois têm uma digestão mais demorada e podem causar mal-estar gástrico durante o exercício.

- Até 30 minutos antes

É importante beber água durante todo o dia, mas é essencial nas horas que antecedem a prática de exercício.

- De manhã

Se optar por se exercitar logo de manhã, procure não fazê-lo em jejum. Escolha uma peça de fruta ou um iogurte sólido.

PREVENÇÃO NA SAÚDE E SEUS RISCOS

O que comer depois de fazer exercício:

Antes do exercício

- Logo após – até 60 minutos depois

1 a 2 peças de fruta (ou sumos naturais), pois a fruta é rica em hidratos de carbono e minerais, como o magnésio e o potássio, necessários no processo de recuperação muscular.

- De manhã

Se não tomou pequeno-almoço, após o exercício deve repor as energias – essenciais à reconstrução do tecido muscular – consumindo cereais integrais, ricos em vitaminas, proteínas e minerais.

PREVENÇÃO NA SAÚDE E SEUS RISCOS

Os 10 erros mais comuns dos atletas solitários

Treinam
sem aquecer,
em jejum ou
sem o calçado adequado



Os 10 erros mais comuns dos atletas solitários

1. Entrar a frio
2. Se cá nevasse...
3. Nem água a mais nem a menos
4. Alarme: excesso de carga
5. A força da técnica no desporto
6. Insistir até quebrar
7. A moda do jejum
8. Correr para chegar rapidamente ao almoço
9. Mitos: o agasalho e a balança
10. Atenção aos pés

PREVENÇÃO NA SAÚDE E SEUS RISCOS

Riscos da prática desportiva

- Importância do exame médico
- Esforço físico para além das capacidades individuais
- Morte súbita



PREVENÇÃO NA SAÚDE E SEUS RISCOS

Atleta prevenido vale por muitos



PREVENÇÃO NA SAÚDE E SEUS RISCOS

Cuidados a ter para prevenir lesões ou outros problemas:

1. Avaliação médica antes de iniciar uma atividade desportiva;
2. Devem evitar-se ambientes em que se verifiquem grandes variações de temperatura e humidade;
3. Não esquecer beber água antes, durante e depois da atividade física;
4. Usar roupas leves e calçado confortável;
5. Interromper a atividade sempre que se verifiquem dores ou desconforto.

PREVENÇÃO NA SAÚDE E SEUS RISCOS

Cuidados a ter para prevenir lesões ou outros problemas:

- Consulte o médico
- Escolha acertadamente
- Os riscos da má preparação do atleta amador
- Antecipar lesões, rentabilizar o treino
- Prevenir e personalizar



PREVENÇÃO NA SAÚDE E SEUS RISCOS

Desporto sim... mas com algum cuidado

- Adaptar programas de treino
- Os sinais a que deve estar atento
- É obrigatório ir ao médico
- Exercício físico faz bem, mas...
- Há riscos que têm de ser evitados
- As lesões mais comuns



PREVENÇÃO NA SAÚDE E SEUS RISCOS

Pratique desporto mas...
SEM RISCOS !!!





Executado por:

Dr. João gamelas

PT ACS