

# Benefícios da Atividade Física

**Atividade Física** é definida como qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que resulte em gasto energético maior que os níveis de repouso".

Caspersen - 1985

# Benefícios da Atividade Física

## COLESTEROL

- Desde 1970, quando os pesquisadores de Stanford (Califórnia- EUA) descobriram que o perfil lipídico dos corredores era melhor do que os sedentários, realizaram uma série de estudos na tentativa de compreender o fato.

# Benefícios da Atividade Física

## Conclusão

- Exercício pode diminuir o colesterol total
- Reduzir o LDL.
- Aumentar o HDL.

# Benefícios da Atividade Física Hipertensão Arterial

- Exercícios Aeróbios - 30/45 min
- Exercícios Localizados - baixa intensidade
- 3 sessões semanais

# Benefícios da Atividade Física

## Diabetes

O tipo, frequência, intensidade e duração do exercício recomendado dependerá da idade, do grau de treinamento anterior e do controle metabólico, duração do diabetes, e presença de complicações específicas da doença.

# Benefícios da Atividade Física

- Primeiros Passos para iniciar uma Atividade Física...
- Como acertar a Intensidade ?
- Como Identificar a melhora?

# Benefícios da Atividade Física

CORAÇÃO

Agradece

$Fc \text{ basal} \times 60\text{min} \times 24\text{h} \times 365 \text{ dias} =$   
Batimento do seu coração durante o ano

Exemplo:

$$55 \times 60 \times 24 \times 365 = 28.908.000$$

$$80 \times 60 \times 24 \times 365 = 42.048.000$$

# Benefícios da Atividade Física

O coração bate 13.140.000 vezes a mais no ano em um indivíduo não treinado. Pode-se concluir que pessoas sem Atividade Física desperdiçam energia, sobrecarregando o coração.

# Benefícios da Atividade Física

Você	Tempo	Tipo de exercício	Objetivos	Importância
Sedentário e iniciante	4 a 8 semanas	Coordenação Alongamento Força	Estímulo Articular, Mobilidade fisiológica das articulações	Preparar o corpo
Praticante Atividade Física	6 a 12 semanas	+ Caminhadas Corridas leves Esportes Lazer	Estimular o sistema cardiorrespiratório e queimar gorduras	Aumentar a capacidade respiratória
Praticante Atividade Física	Por toda vida	+ Corridas Esportes competição	+ Motivação p/ prática de exercícios e esportiva	Manutenção de hábitos saudáveis

# Benefícios da Atividade Física

**Ramiro Eugênio de Freitas**

Professor Educação Física

Especialista em Atividade Física para Empresas

[ramirocuritiba@gmail.com](mailto:ramirocuritiba@gmail.com)

movel – 41 9642-9904