



SAÚDE E CORRIDA : Benefícios

Paulo Beckert



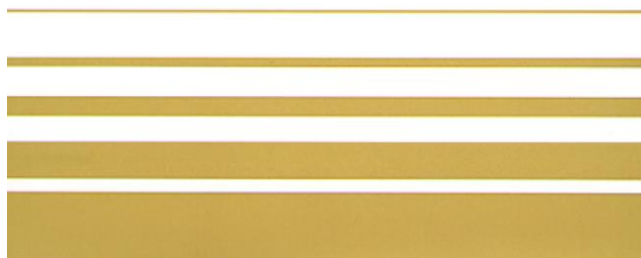
SAUDÁVEL:

- 1. que é bom para a saúde**
- 2. salubre, higiénico**
- 3. que tem saúde; robusto; forte**
- 4. benéfico, proveitoso**

(Dicionário Porto Editora)

SAÚDE: (OMS)

**Saúde é um estado de completo bem estar físico,
mental e social e não apenas a ausência de doenças**



A NEW PERSPECTIVE ON THE HEALTH OF CANADIANS

a working document

Marc Lalonde

Minister of National Health and Welfare



Minister of Supply and Services Canada 1981

RELATÓRIO Lalonde:

(determinantes gerais da saúde)

1. biologia humana
2. ambiente
3. estilo vida
4. assistência médica

OMS:



1. ambiente social e econômico
2. características e comportamentos
individuais

Health Impact Assessment (HIA)

ALAMEDA COUNTY STUDY

(estudo relação estilo vida e saúde).

explore the influence of health practices and social relationships on the physical and mental health of a typical sample of the population

- 1. exercício físico**
- 2. repouso (sono)**
- 3. peso corporal**
- 4. alcool (limitar)**
- 5. fumar (evitar)**

Health and Ways of Living Study, 1965 Panel:

[Alameda County, California]

6,928 participantes (inclui 500 mulheres com mais 65 anos)

SAÚDE E CORRIDA : Benefícios





Actividades Físicas relacionadas com a Saúde

“A corrida aparece como um exercício de eleição

...

- Constitui um excelente exercício do ponto de vista cardiovascular dado ter uma incidência central (coração e pulmões) e periférica (sistema músculo esquelético)

...

“



José Soares, Julho 2015

A evidência científica demonstrando os efeitos benéficos do exercício é indiscutível

O prestigiado ACSM (American College of Sports Medicine) recomenda um programa regular de exercício que inclua componentes de natureza:

Cardiorespiratória

Resistência(força)

Flexibilidade

Neuromotora

+

“períodos actividade física” entre períodos sedentários



**Quantity and Quality of
Exercise for Developing
and Maintaining
Cardiorespiratory,
Musculoskeletal, and
Neuromotor Fitness in
Apparently Healthy
Adults: Guidance for
Prescribing Exercise**

**AMERICAN COLLEGE
of SPORTS MEDICINE**

POSITION STAND

This pronouncement was written for the American College of Sports Medicine by Carol Ewing Garber, Ph.D., FACSM, (Chair); Bryan Blissmer, Ph.D.; Michael R. Deschenes, Ph.D., FACSM; Barry A. Franklin, Ph.D., FACSM; Michael J. Lamonte, Ph.D., FACSM; I-Min Lee, M.D., Sc.D., FACSM; David C. Nieman, Ph.D., FACSM; and David P. Swain, Ph.D., FACSM.

BENEFÍCIOS DA ACTIVIDADE FÍSICA E/OU EXERCÍCIO REGULAR

MELHORIA DA FUNÇÃO CARDIOVASCULAR E RESPIRATÓRIA

Aumento do consumo máximo de O₂ resultante de adaptações centrais e periféricas

Diminuição da frequência respiratória (intensidade submaxima)

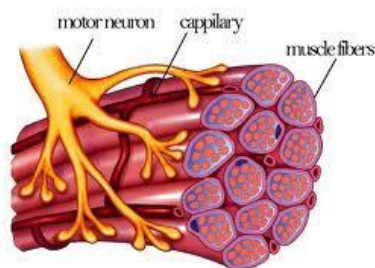
Diminuição consumo O₂ miocárdio (intensidade submáxima)

Diminuição da FC e da TA (intensidade submáximas)

Aumento da densidade capilar nos musculos esqueléticos

Aumento do limiar de acumulação lactatos no sangue

Aumento limiar de intensidade do exercício para inicio de sinais ou sintomas de doença cardiaca



BENEFÍCIOS DA ACTIVIDADE FÍSICA E/OU EXERCÍCIO REGULAR

REDUÇÃO DOS FACTORES DE RISCO PARA DOENÇA ARTERIAL CORONÁRIA

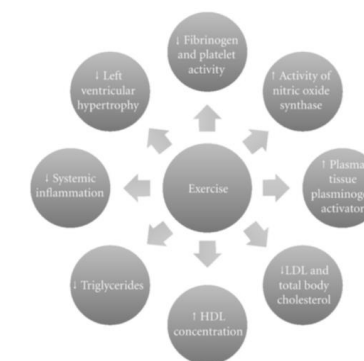
Redução das pressões sistólica e diastólica em repouso

Aumento das HDL no soro e decréscimos dos triglicéridos

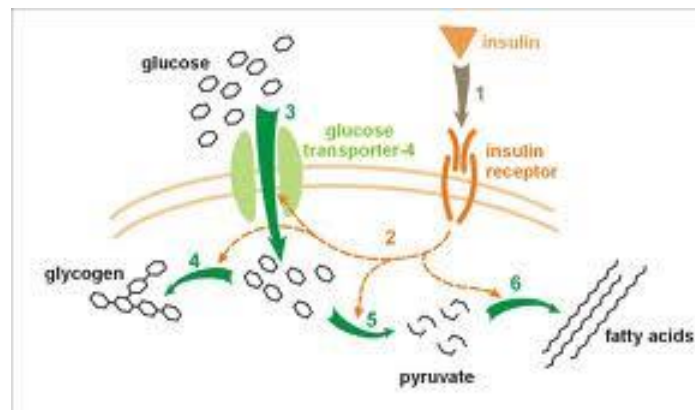
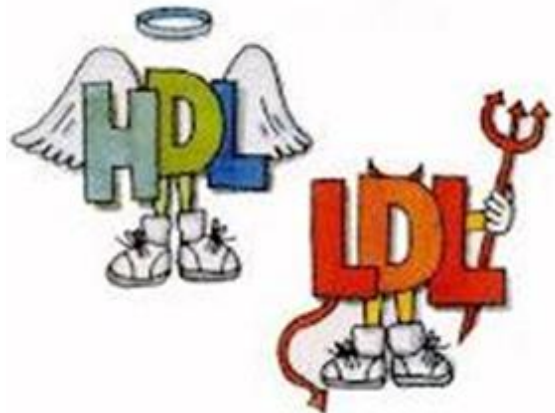
Redução da gordura corporal total, redução da gordura intra-abdominal

Redução das necessidades de insulina, aumento da tolerância á glicose

Redução da adesividade e agregação plaquetária

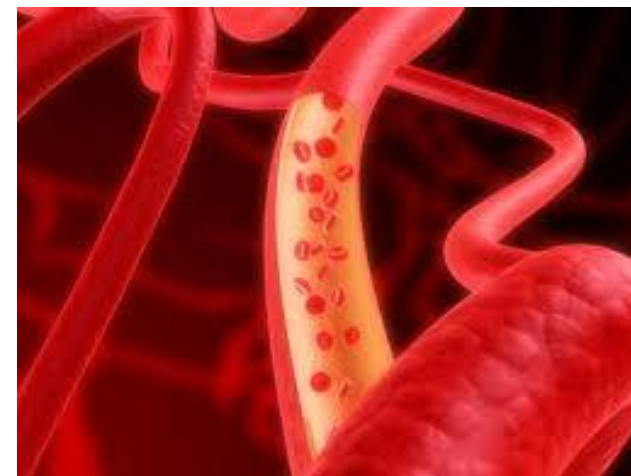
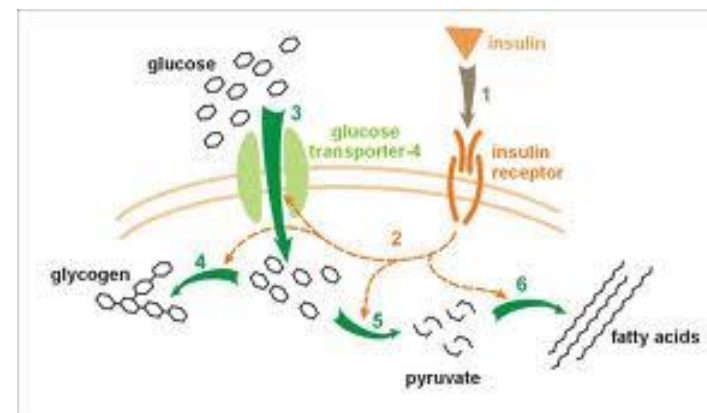
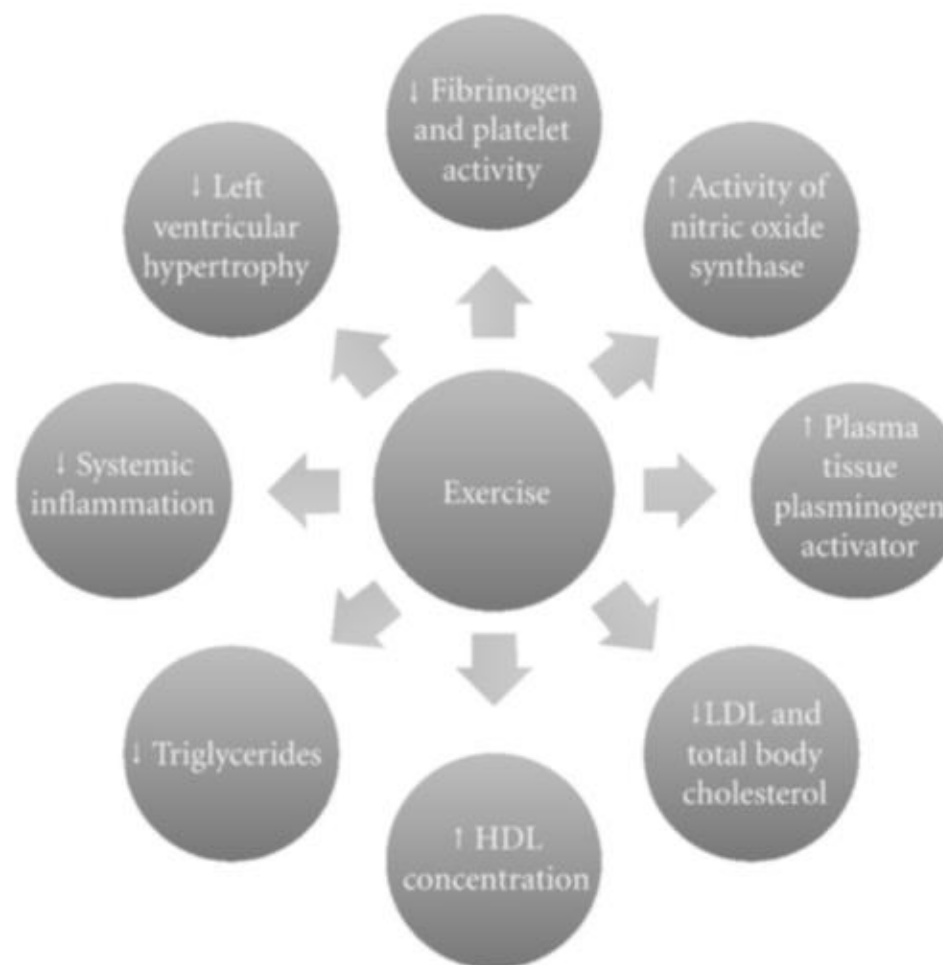
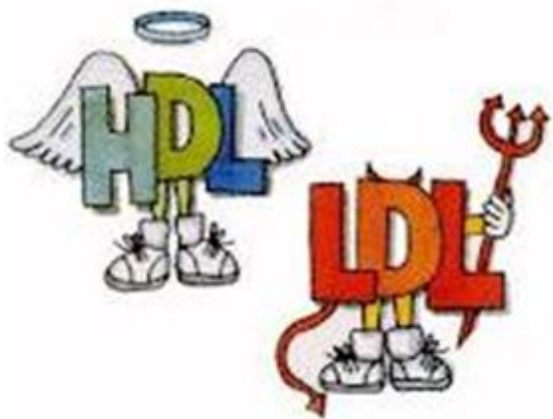


Putative pathophysiological benefits of exercise [9-15].



SAÚDE E CORRIDA : Benefícios

BENEFÍCIOS DA ACTIVIDADE FÍSICA E/OU EXERCÍCIO REGULAR



BENEFÍCIOS DA ACTIVIDADE FÍSICA E/OU EXERCÍCIO REGULAR

OUTROS BENEFÍCIOS

Diminui a ansiedade e a depressão

Aumento da capacidade funcional e independência em avd's em idosos

Aumento da sensação de bem-estar

Aumento o rendimento em actividades laborais, lazer e desportos

Reduz o risco de quedas e lesões em idosos

Previne ou atenua o limitações funcionais em idosos

É uma terapia efectiva para muitas doenças crónicas no idoso



SAÚDE E CORRIDA : Benefícios



SAÚDE E CORRIDA : Benefícios

Name YOU

Address _____

Date _____

R_x

<i>TIPO</i>	<i>corrida</i>
<i>FREQUÊNCIA</i>	<i>3x/sem</i>
<i>INTENSIDADE</i>	<i>moderado</i>
<i>TEMPO</i>	<i>30 min</i>

By Dr. Feelgood

Signature _____





TABLE 2. Evidence statements and summary of recommendations for the individualized exercise prescription.

	Evidence-Based Recommendation	Evidence Category
Cardiorespiratory ("aerobic") exercise		
Frequency	≥ 5 d·wk ⁻¹ of moderate exercise, or ≥ 3 d·wk ⁻¹ of vigorous exercise, or a combination of moderate and vigorous exercise on ≥ 3 –5 d·wk ⁻¹ is recommended.	A
Intensity	Moderate and/or vigorous intensity is recommended for most adults.	A
	Light- to moderate-intensity exercise may be beneficial in deconditioned persons.	B
Time	30–60 min·d ⁻¹ (150 min·wk ⁻¹) of purposeful moderate exercise, or 20–60 min·d ⁻¹ (75 min·wk ⁻¹) of vigorous exercise, or a combination of moderate and vigorous exercise per day is recommended for most adults.	A
	<20 min·d ⁻¹ (<150 min·wk ⁻¹) of exercise can be beneficial, especially in previously sedentary persons.	B
Type	Regular, purposeful exercise that involves major muscle groups and is continuous and rhythmic in nature is recommended.	A
Volume	A target volume of ≥ 500 –1000 MET·min·wk ⁻¹ is recommended.	C
	Increasing pedometer step counts by ≥ 2000 steps per day to reach a daily step count ≥ 7000 steps per day is beneficial.	B
	Exercising below these volumes may still be beneficial for persons unable or unwilling to reach this amount of exercise.	C
Pattern	Exercise may be performed in one (continuous) session per day or in multiple sessions of ≥ 10 min to accumulate the desired duration and volume of exercise per day.	A
	Exercise bouts of <10 min may yield favorable adaptations in very deconditioned individuals.	B
	Interval training can be effective in adults.	B
Progression	A gradual progression of exercise volume by adjusting exercise duration, frequency, and/or intensity is reasonable until the desired exercise goal (maintenance) is attained.	B
	This approach may enhance adherence and reduce risks of musculoskeletal injury and adverse CHD events.	D

Table evidence categories: A, randomized controlled trials (rich body of data); B, randomized controlled trials (limited body of data); C, nonrandomized trials, observational studies; D, panel consensus judgment. From the National Heart Lung and Blood Institute (263).

Your Prescription for Health Series

EXERCISING

WITH

TYPE 2 DIABETES



Your Prescription for Health Series

EXERCISING

WITH

HYPERTENSION



Your Prescription for Health Series

EXERCISING

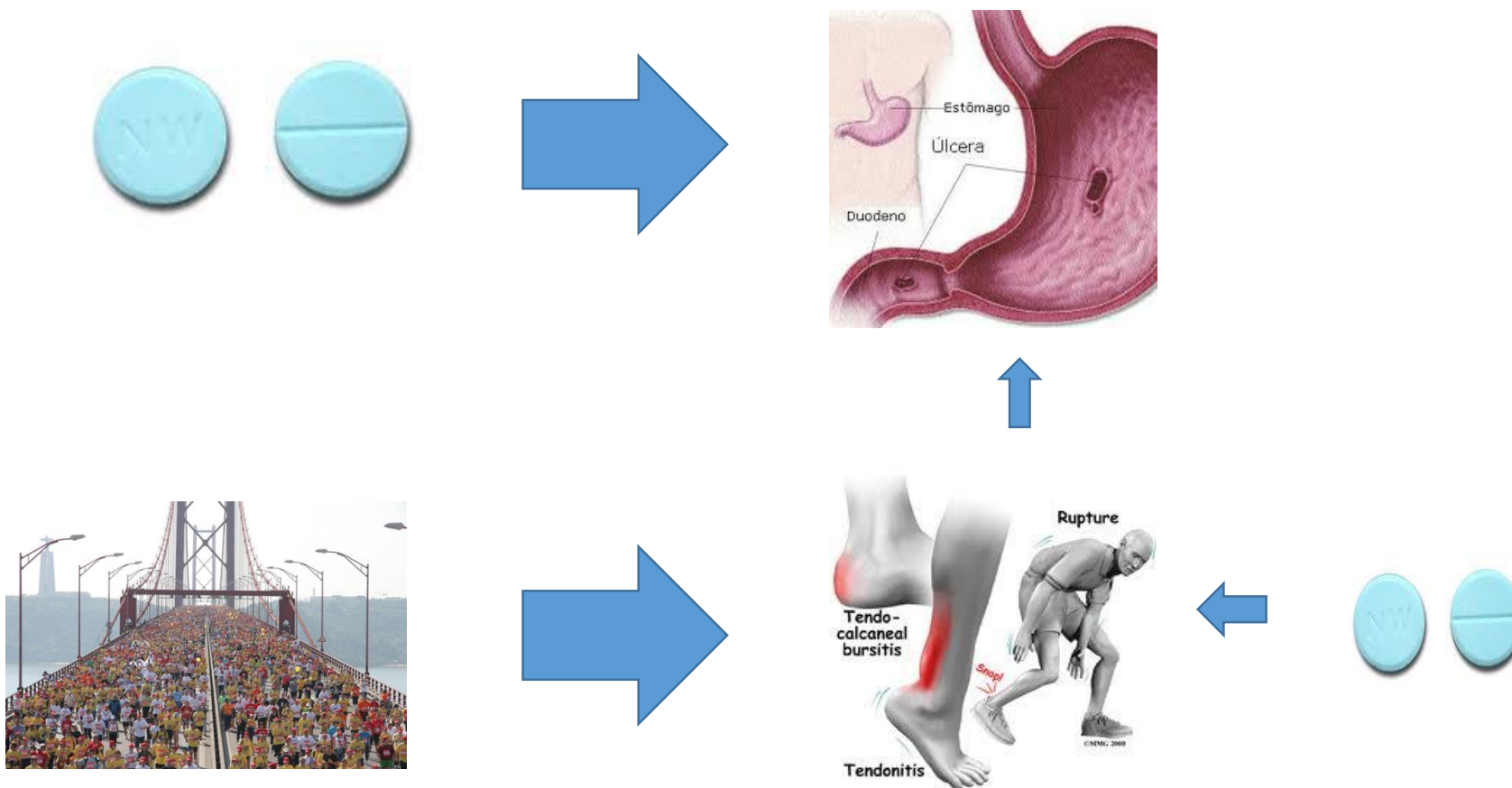
WITH

HYPERLIPIDEMIA



SAÚDE E CORRIDA : Benefícios

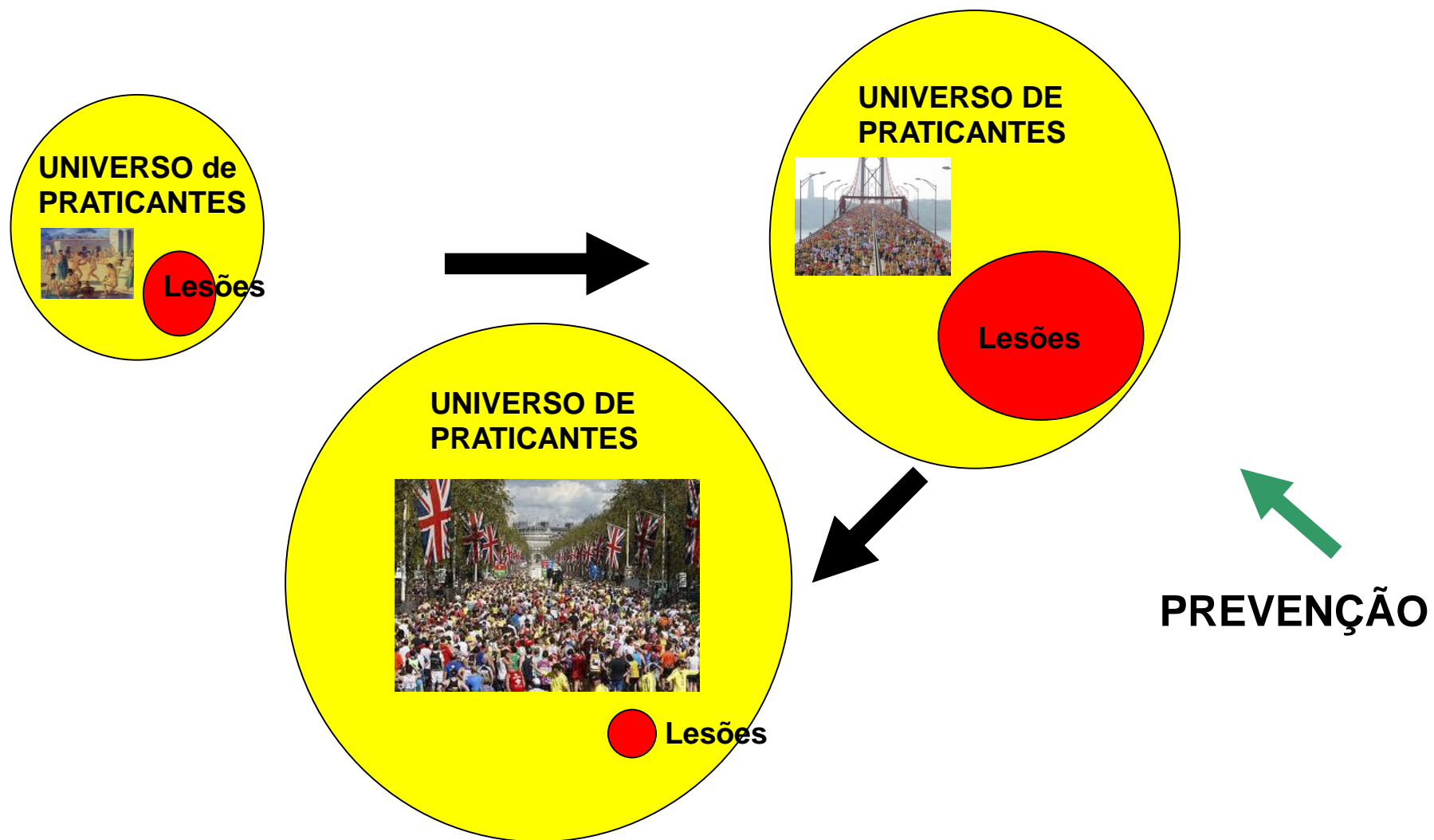
RISCOS ASSOCIADOS AO EXERCÍCIO



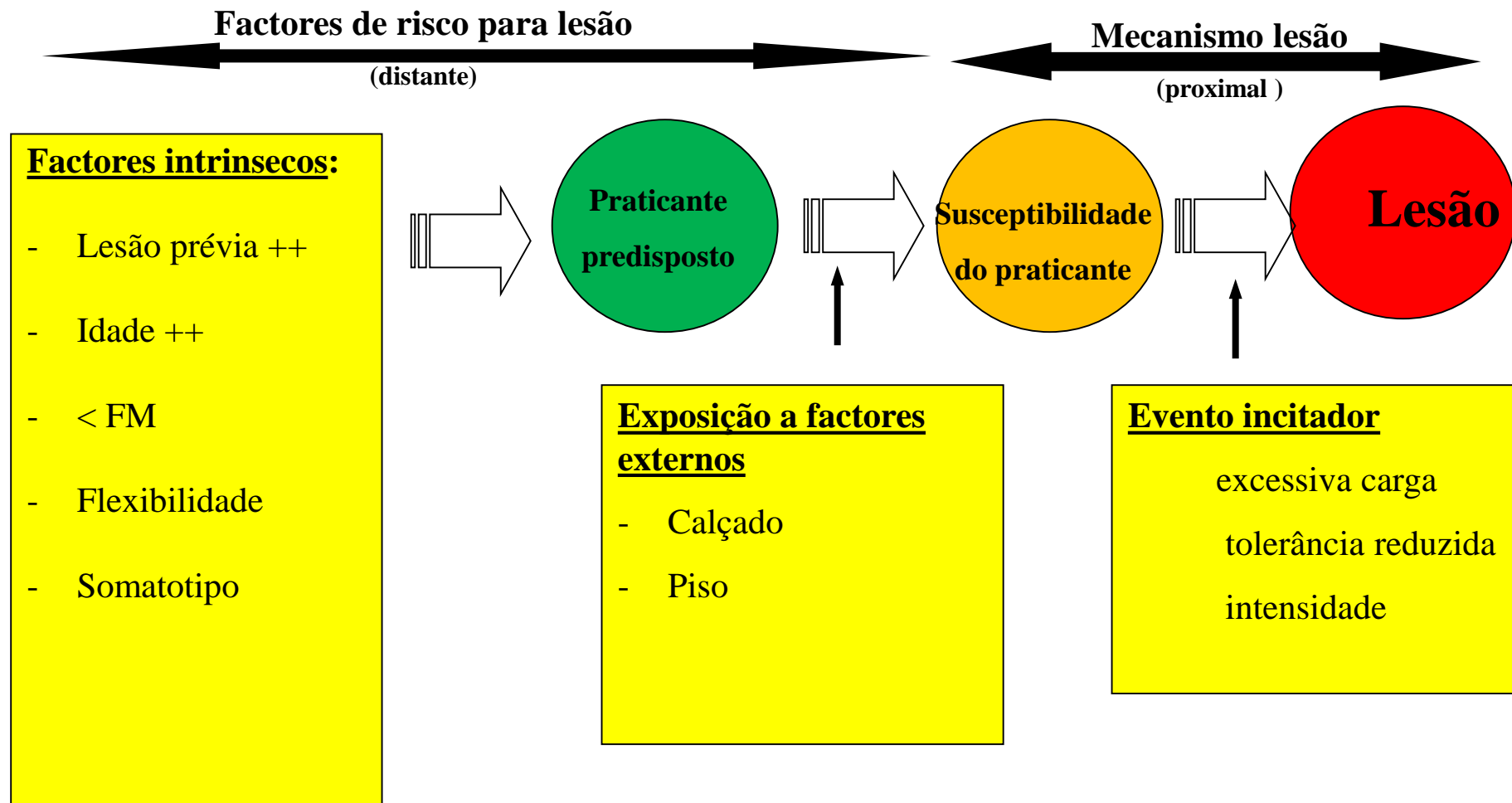
SAÚDE E CORRIDA : Benefícios



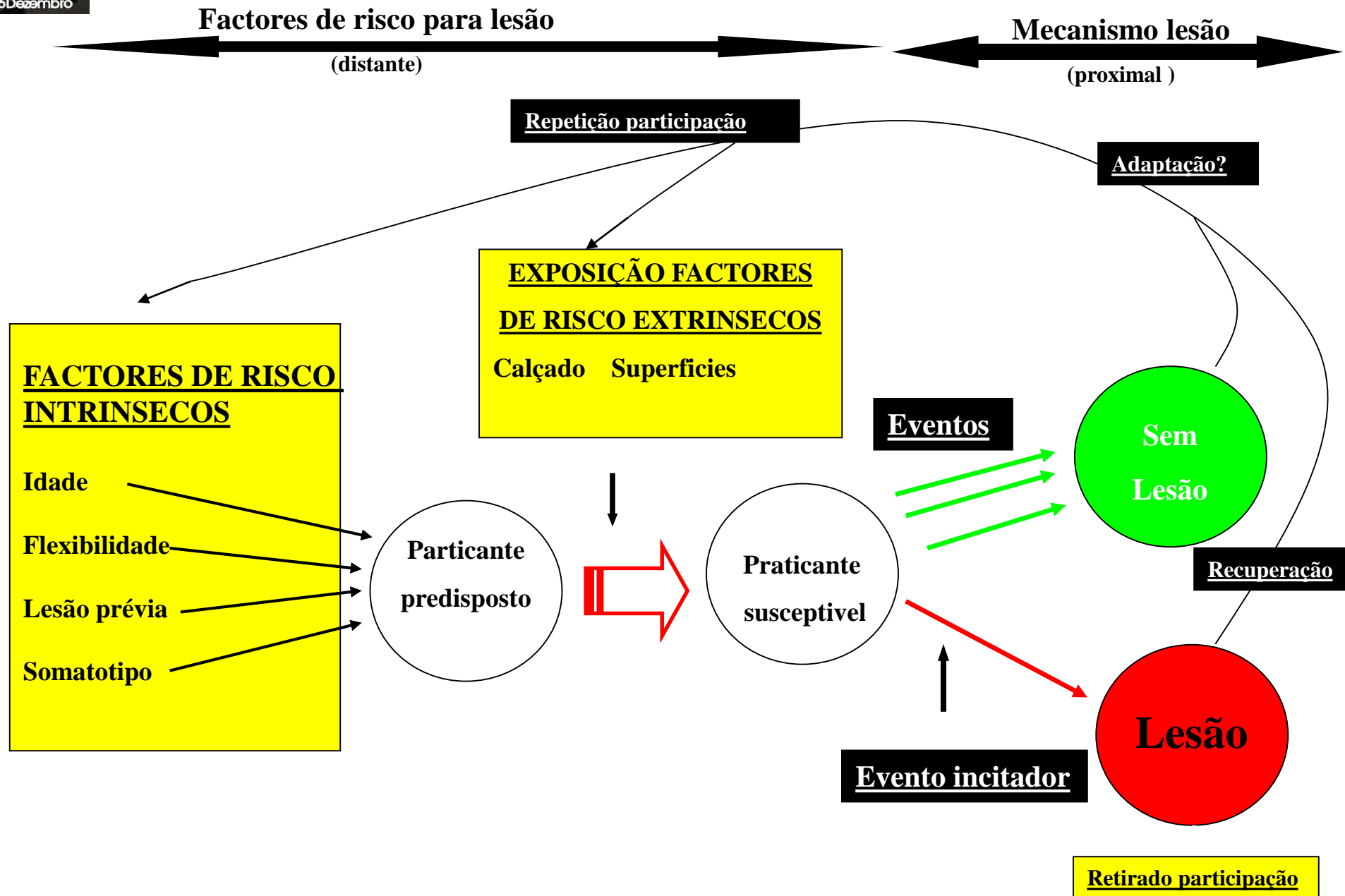
SAÚDE E CORRIDA : Benefícios



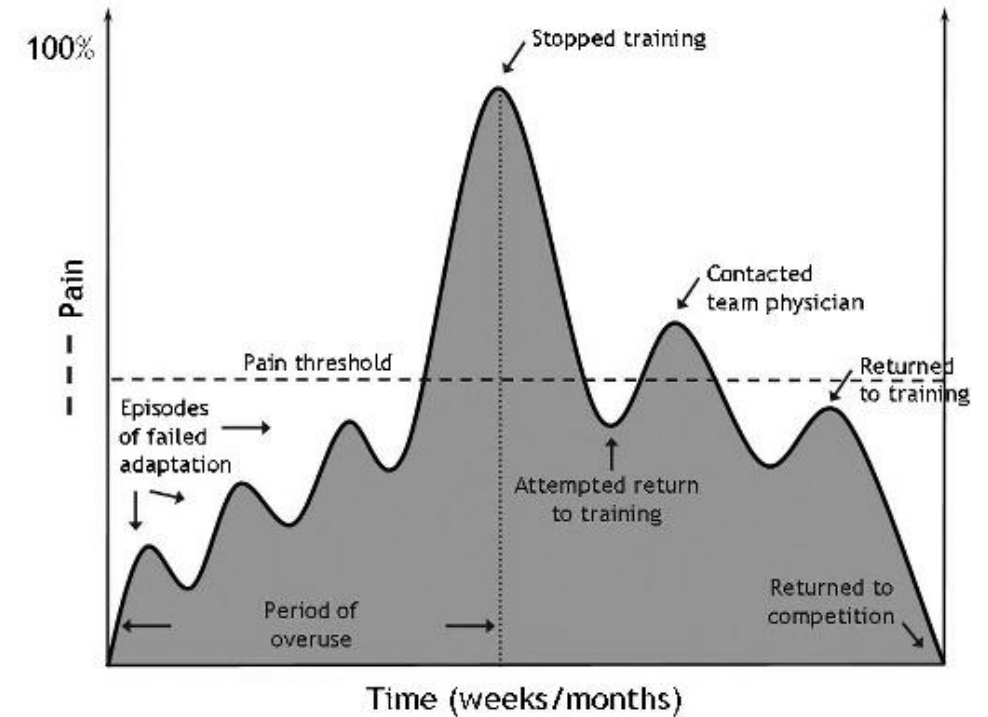
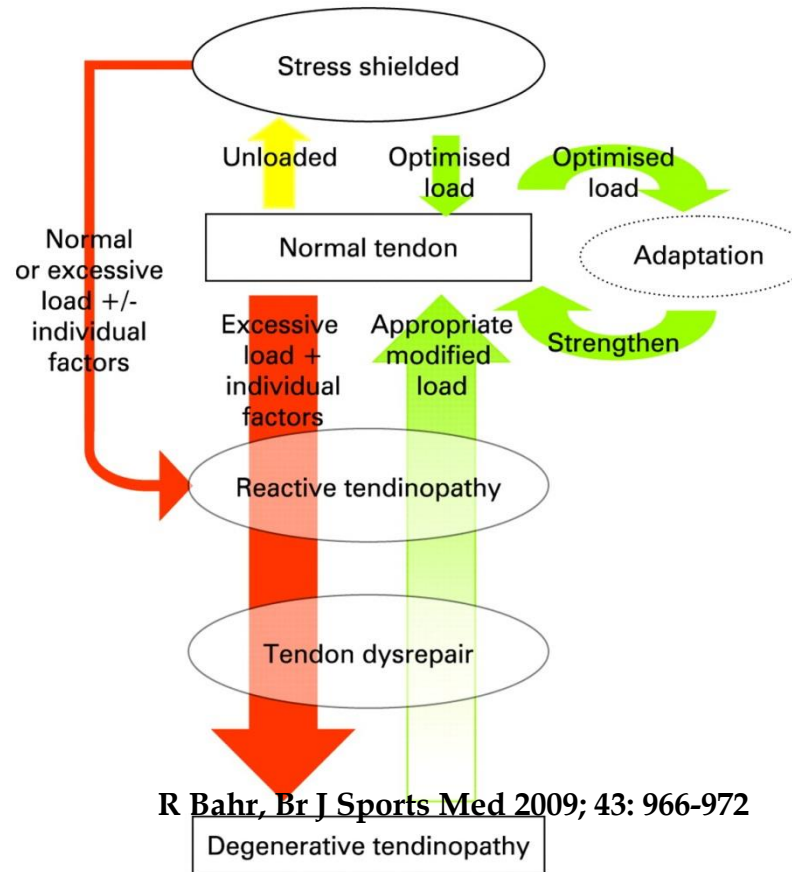
SAÚDE E CORRIDA : Benefícios



SAÚDE E CORRIDA : Benefícios



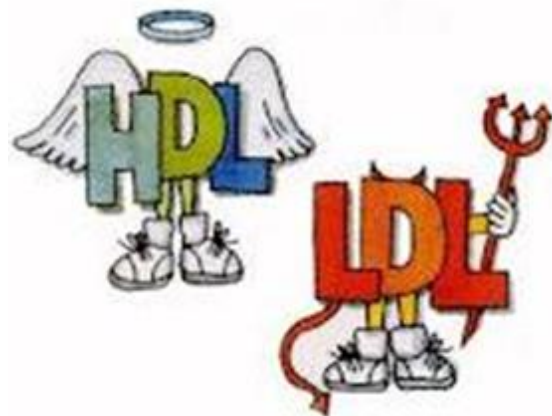
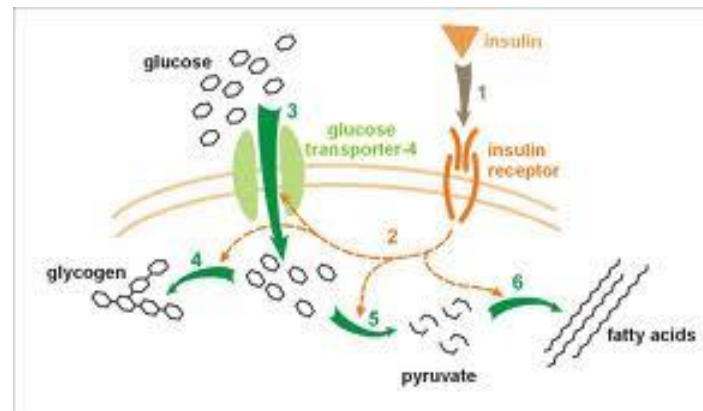
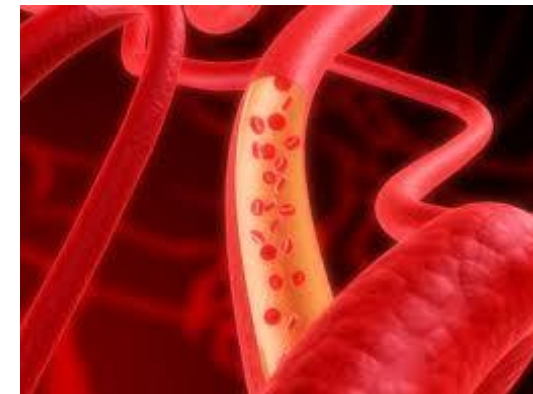
SAÚDE E CORRIDA : Benefícios



Is tendon pathology a continuum? A pathology model to explain the clinical presentation of loaded-induced tendinopathy. Cook, Purdam, BJSM 2009; 43: 406-416

Hypothetical overview of the onset of tissue injury and pain in a typical overuse injury. Adapted from Leadbetter WB. Cell-matrix response in tendon injury. Clin Sports Med 1992;11:533-78.

SAÚDE E CORRIDA : Benefícios



BENEFÍCIOS DA ACTIVIDADE FÍSICA E/OU EXERCÍCIO REGULAR

DECRÉSCIMO DA MORBILIDADE E MORTALIDADE

Prevenção Primária:

Níveis de actividade e/ou condição física são associados a menores taxas de morte por doença coronária

Níveis de actividade e/ou condição física são associados menores taxas de doenças cardiovasculares, acidentes vasculares cerebrais, diabetes tipo 2, fracturas osteoporóticas, cancro do colon e mama



SAÚDE E CORRIDA : Benefícios

