



PORQUÊ TREINAR? PARTE II

João Torres

Dezembro, 2021

PORQUÊ TREINAR?

Em conversa com o Miguel Ribeiro, coach da box do Coimbra Functional Fitness, falávamos sobre os benefícios e o impacto positivo da atividade física na nossa saúde. (Se ainda não leram o excelente artigo que o Miguel escreveu, passem no nosso site e façam o download: <http://www.coimbrafunctionalfitness.pt/wp-content/uploads/2021/11/Artigo-Miguel-Novembro-1.pdf>).

Chegámos à conclusão que a maior parte das pessoas pensa saber, mas não sabe realmente, quão importante é ter uma rotina de prática de atividade física. Os ganhos na saúde são muito mais do que a manutenção do peso corporal (ou a sua perda) e do bem-estar geral.

A atividade física regular tem um papel de bastante importante na prevenção e controlo de doenças não transmissíveis, como as doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2 e vários tipos de cancro.

Para além destes, a prática desportiva tem um papel bastante importante para a saúde mental, como a prevenção do declínio cognitivo e controlo de sintomas de depressão e ansiedade.

Os tópicos que vou abordar são os seguintes:

1. Benefícios na função cardiovascular e respiratória;
2. Redução dos fatores de risco de doenças cardiovasculares;
3. Redução da morbilidade e mortalidade;
4. Outros benefícios.



1. Benefícios na função cardiovascular e respiratória

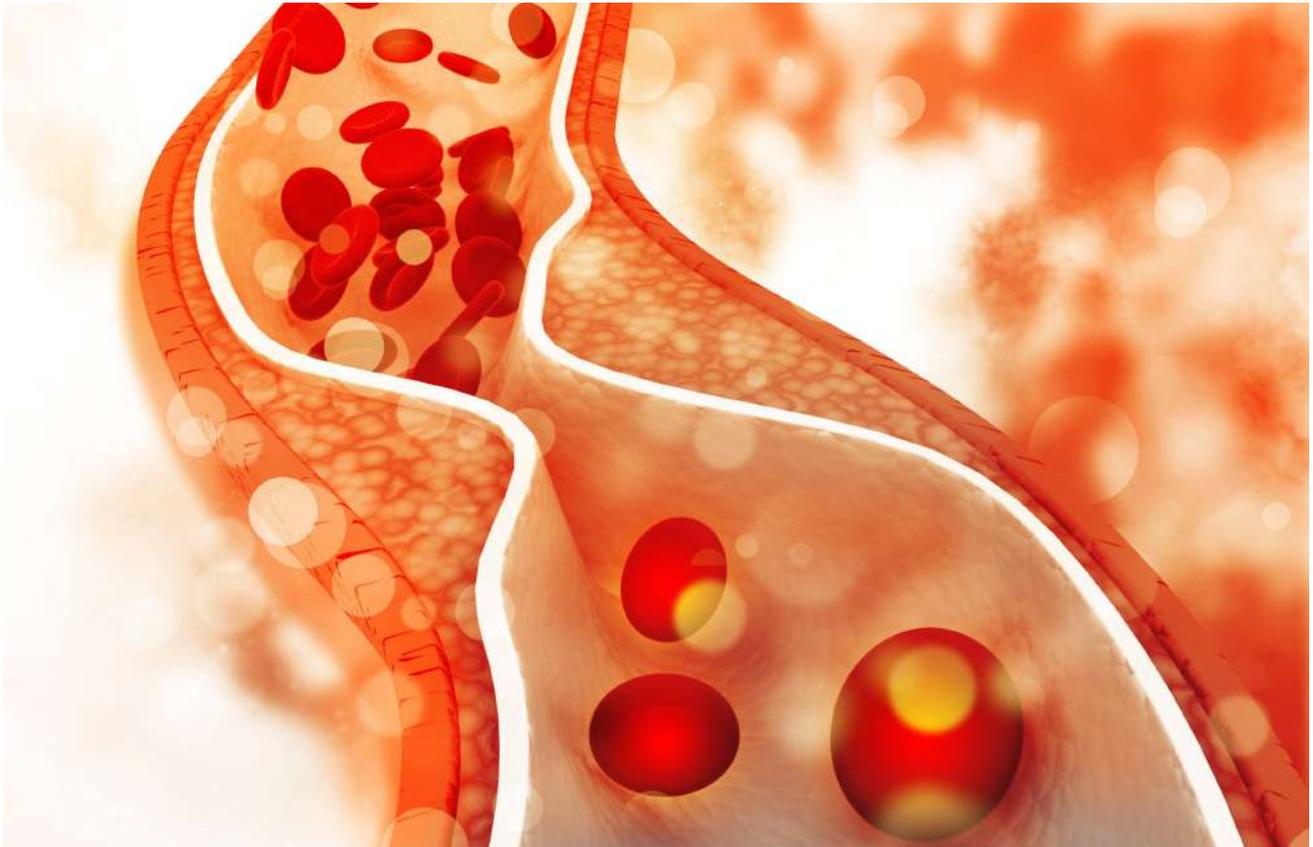
- a. Aumento da captação máxima de oxigénio resultante de adaptações centrais e periféricas;
- b. Diminuição da ventilação por minuto numa determinada intensidade submáxima absoluta;
- c. Diminuição da frequência cardíaca e pressão arterial numa determinada intensidade submáxima;



- d. Aumento do limiar anaeróbio para a acumulação de lactato no sangue;
- e. Aumento do limiar anaeróbio para o início de sinais ou sintomas de doença (por exemplo: angina de peito, depressão isquémica do segmento ST, claudicação).

2. Redução dos fatores de risco de doenças cardiovasculares

- a. Redução da pressão sistólica / diastólica em repouso;
- b. Aumento do colesterol lipoproteína de alta densidade (HDL “colesterol bom”) e diminuição dos triglicerídeos;



- c. Redução da gordura corporal total e redução da gordura intra-abdominal;
- d. Redução da necessidade de insulina, melhorando a tolerância à glicose;
- e. Redução de inflamação.

3. Redução da morbidade e mortalidades

- a. Prevenção primária (ou seja, intervenções para prevenir a ocorrência inicial);

b. Maiores níveis de atividade e/ou condicionamento físico estão associados a menores taxas de mortalidade por doença coronária;

c. Níveis mais altos de atividade e/ou condicionamento físico estão associados a taxas de incidência mais baixas de doença venosa crónica (DCV), doença coronária, acidente vascular cerebral, diabetes tipo 2, síndrome metabólica, fracturas osteoporóticas, vários tipos de cancro e doença da vesícula;

d. Prevenção secundária (ou seja, intervenções após um evento cardíaco para prevenir outro);

e. A mortalidade cardiovascular e as suas causas são reduzidas para os pacientes com enfarte agudo do miocárdio que participam em treinos de reabilitação cardíaca.

4. Outros benefícios

a. Diminuição da ansiedade e depressão;

b. Melhoria da função cognitiva;

c. Melhoria na função física, especialmente em idosos;

d. Melhoria da sensação de bem-estar;



- e. Melhoria no desempenho de atividades do dia-a-dia e na rotina de trabalho;
- f. Redução do risco de quedas e lesões criadas em quedas, especialmente em idosos;
- g. Prevenção de limitações funcionais;
- h. Terapia eficaz para uma vasta gama de doenças crónicas em adultos e idosos.

Conclusão

“A Direção-Geral da Saúde, através do Programa Nacional de Promoção da Atividade Física, elaborou um artigo no qual divulga que a Organização Mundial de Saúde (OMS) estima que, para um país de 10 milhões de habitantes onde metade da população é fisicamente inativa, o custo anual da inatividade física é cerca de 900 milhões de euros.” — fonte: sns.gov.pt

Com este artigo proponho uma reflexão sobre todos os benefícios reais da prática desportiva regular. Proponho ainda a reflexão sobre o impacto que criar uma rotina de exercício físico pode ter na vossa saúde e no bem estar.

No Coimbra Functional Fitness temos uma equipa preparada para te receber da melhor maneira e para te ajudar a iniciar a tua jornada desportiva, pensada especialmente para ti.

Espero que tenham gostado e encontramo-nos no próximo artigo. Até breve! =)



Webgrafia

- <https://www.sns.gov.pt/noticias/2017/02/13/prevencao-do-sedentarismo/>
- <https://www.scielo.br/j/csc/a/wRj6rbQWJRLshc3z4ndCPCC/?lang=pt>

Bibliografia

- ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription



