



DESPORTO E SAÚDE

CRISTINA CARAPETO

2021

Dimensões da Saúde

- 1- Saúde física** – engloba a presença / ausência de doenças, a alimentação, a não aderência a hábitos nocivos
- 2- Saúde emocional** – refere-se à gestão das tensões e do stress, à auto-estima e ao entusiasmo que se tem pela vida
- 3- Saúde social** – envolve a qualidade das relações pessoais e o equilíbrio com o ambiente
- 4- Saúde profissional** – tem em consideração a satisfação pessoal com o trabalho em que se está envolvido, o desenvolvimento do potencial de cada um e o reconhecimento pelos seus pares
- 5- Saúde intelectual** – a utilização do potencial criativo que há em cada um
- 6- Saúde espiritual** – indicador do propósito da vida baseado em valores éticos e pensamentos otimistas

1- Importância do desporto na saúde

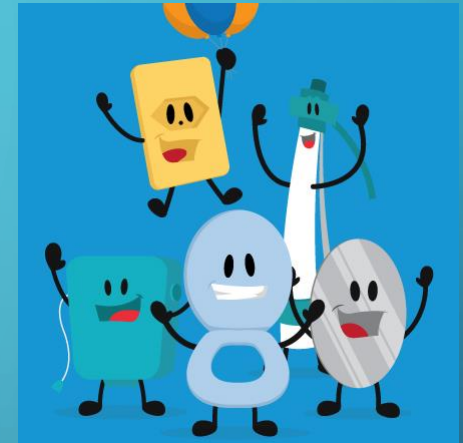
A atividade física beneficia a saúde

Como?

Melhorando a qualidade de vida

Aumentando a esperança de vida

Reduzindo o risco de diversas doenças



A **aptidão física** é a capacidade de realizar tarefas diárias da vida em condições físicas e psicológicas que sejam satisfatórias de acordo com as necessidades exigidas pela atividade, sem cansar.

A energia e vitalidade que normalmente as pessoas têm permite-lhes realizar as atividades do quotidiano, atividades de lazer e ainda enfrentar situações de emergência sem apresentarem sinais de fadiga.

A aptidão física é determinada pela hereditariedade, pelo estado de saúde, pelos hábitos alimentares e pelo nível de atividade física habitual.

A prática desportiva pode ajudar a melhorar ou a manter a aptidão física trazendo, por isso, diversos benefícios físicos, emocionais e espirituais o que se irá refletir também na saúde social.

2- RELATIVAMENTE À SAÚDE FÍSICA O DESPORTO BENEFICIA

- **O coração**

Diminui a frequência cardíaca

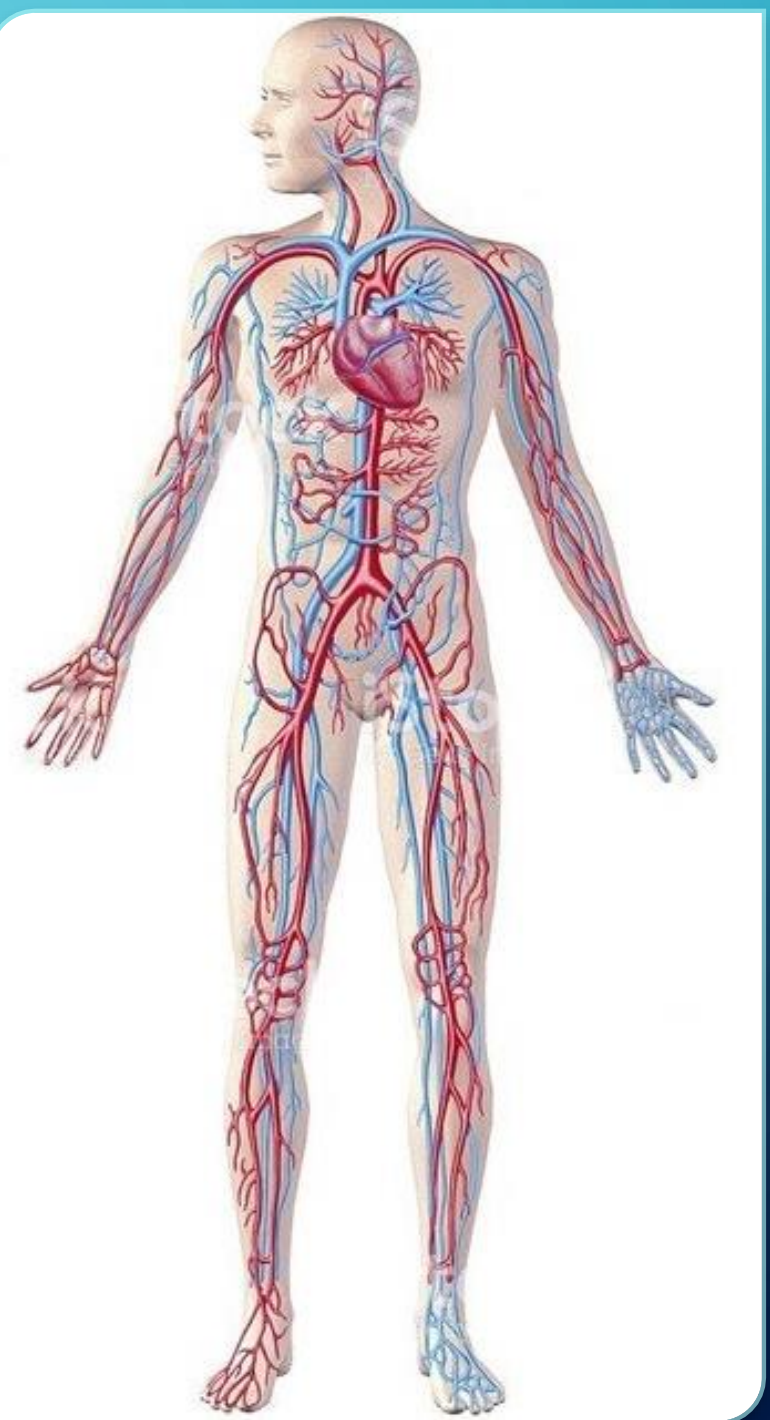
Em exercício aumenta a quantidade de sangue que é bombeado em cada batimento cardíaco

- **O sistema circulatório**

Aumenta a circulação de sangue nos músculos

Contribui para a redução da tensão arterial

Melhora o funcionamento das veias e artérias



AO NÍVEL DO ORGANISMO EM GERAL O DESPORTO

- Melhora a resposta imunológica às infeções e agressões ambientais
- Aumenta a capacidade do organismo utilizar o oxigénio que lhe é fornecido pela circulação sanguínea



A NÍVEL DO APARELHO LOCOMOTOR O DESPORTO



- Aumenta a flexibilidade muscular e articular
- Desenvolve a força e resistência muscular
- Retarda o envelhecimento muscular

PREVENÇÃO DE DOENÇAS PELA PRÁTICA DESPORTIVA



OBESIDADE

Causas: genéticas, ambientais e comportamentais



DOENÇAS CARDIOVASCULARES

Representam um elevado risco de ataque cardíaco, e de acidentes vasculares cerebrais



OSTEOPOROSE

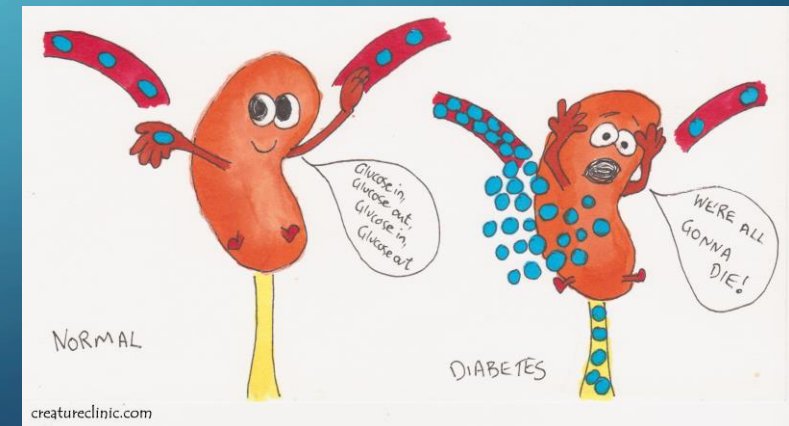
Conduz a fraturas diversas e curvatura da coluna

DIABETES MELLITUS

É uma desordem metabólica de etiologia múltipla caracterizada por hiperglicemia crônica com distúrbios no metabolismo dos hidratos de carbono, gorduras e proteínas. Estes distúrbios resultam dos defeitos na secreção e / ou ação da insulina.

Os efeitos a longo prazo desta condição são sempre graves e incluem:

- Retinopatia passível de cegueira
- Nefropatia podendo levar à falha renal
- Neuropatia com risco de úlceras nos pés e mesmo amputação
- Doenças cardiovasculares, periféricas e cerebrovasculares
- Coma e morte em casos mais graves e se não for tratada



A atividade física e o desporto podem ajudar a pessoa diabética

Que exercícios fazer?

- Exercícios aeróbicos de baixa a moderada intensidade
- Tempo: 30 a 60 minutos consoante a resistência da pessoa
- 3 a 4 vezes por semana

Cuidados a ter durante a prática do exercício físico

- Hipoglicemia (efeito da insulina + exercício)
- Hiperglicemia (produção hepática de glicose (na diabetes tipo II))
- Usar calçado adequado
- Ter uma alimentação cuidada antes da prática do exercício



BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA A PESSOA DIABÉTICA

- Redução da dose diária de insulina
- Redução dos fatores de risco de problemas das artérias coronárias
- Redução da adesividade das plaquetas
- Redução da glicose sanguínea
- Aumento da resistência em geral
- Aumento da autoestima
- Aumento da possibilidade de ingestão de alguns alimentos proibidos



Asma

A asma é uma condição inflamatória crônica das vias respiratórias cuja causa ainda não está completamente elucidada.

Como consequência da inflamação presente as vias respiratórias tornam-se híper-responsivas e estreitam-se facilmente em resposta a diversos estímulos.

Isto pode resultar em tosse, sibilos, sensação de opressão torácica e dispneia.

Fatores que podem desencadear os sintomas



- Poeiras domésticas
- Pólen
- Pelos de animais
- Fumo de cigarro
- Poluição ambiental
- Pó de giz
- Aerossóis químicos
- Fatores endócrinos
- Mudanças de temperatura e pressão atmosférica
- Distúrbios emocionais
- Hiperventilação
- Exercício físico
- Infecções virais
- Refluxo gástrico
- Alguns medicamentos

Embora o exercício físico possa desencadear um episódio de asma ele também ajuda a melhorar a saúde da pessoa asmática.

Asma induzida pelo exercício

- Ocorre normalmente após esforços vigorosos
- Pode ocorrer em qualquer idade
- Crianças com rinite apresentam uma maior propensão
- Exercícios intermitentes e de curta duração tendem a impedir a crise
- Exercícios com os braços causam menos broncoespasmos do que aqueles que usam as pernas
- A incidência parece ser menor nos desportos coletivos

Benefícios do exercício físico para asmáticos

- Melhora o controlo clínico
- Fortalece os músculos envolvidos na respiração
- Aumenta a autoestima e resistência física
- Aumenta o consumo de oxigénio
- Melhora a qualidade do sono
- Diminui a frequência das crises



RELATIVAMENTE À SAÚDE EMOCIONAL O DESPORTO

Aumenta a sensação de bem-estar e diminui os níveis de *stress*

Ajuda a diminuir os níveis de ansiedade, agressividade, angústia e depressão



3- Consequências da utilização de drogas desportivas

As drogas desportivas (ou doping) são substâncias que ajudam o desportista a superar o cansaço e a dor durante a prática do desporto.

As drogas desportivas podem

- Aumentar a velocidade e a resistência física
- Aumentar a força muscular

São administradas

- Sob a forma de comprimidos
- Por via sanguínea

As drogas desportivas estão proibidas por lei e pelas organizações desportivas (como por exemplo o Comité Olímpico Internacional)



Como qualquer outra droga, o doping, causa dependência. Esta dependência provoca um contínuo desgaste físico e psicológico.

Algumas das consequências visíveis do doping podem ser o aparecimento exagerado de pelos no corpo, o aparecimento de acne, depressão, insónias, e nalguns casos impotência sexual.

O DOPING É CONTRÁRIO AO ESPÍRITO DESPORTIVO DE LEALDADE, SAÚDE FÍSICA E MENTAL, E COMPETIÇÃO SAUDÁVEL E AMIGÁVEL



FIM

Bibliografia

Bento, J.O. (1999). Da saúde, do desporto, do corpo e da vida. Sociedade Portuguesa de Educação Física. Boletim SPEF, nº 17 / 18 , 1999, pp: 11-16

Bosch B, Mansell H. (2015). Interprofessional collaboration in health care: Lessons to be learned from competitive sports. *Canadian Pharmacists Journal / Revue des Pharmaciens du Canada*.148(4):176-179

Castro, M.M. (2019). Prática Desportiva em Crianças e Adolescentes Asmáticos. Mestrado Integrado em Medicina, Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar, Universidade do Porto

De Cocker, K., Verloigne, M., Cardon, G., Van Acker, R. (2021) Public health communication and education to promote more physical activity and less sedentary behaviour: Development and formative evaluation of the 'physical activity triangle'. *Patient Education and Counseling*. 104(1): 75-84

Doty. J. (2006). *Sports Build Character?! Journal of College & Character*. 7(3): 1-9

Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10, 98. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98>

Fentem, P.H. (1994). ABC of Sports: Benefits of exercise in health and disease. *British Medical Journal*. 308: 1291

Malm C, Jakobsson J, Isaksson A. (2019). Physical Activity and Sports—Real Health Benefits: A Review with Insight into the Public Health of Sweden. *Sports*. 7(5):127

Marques, A.T. e Gaya, A. (1999). Atividade Física, Aptidão Física e Educação Para a Saúde: Estudos na Área Pedagógica em Portugal e no Brasil. *Rev. Paul. Educ. Fis.*, São Paulo, 13(1): 83-102

Mendes, R., Sousa, N. e Barata, J.L.T. (2011). Atividade Física e Saúde Pública. Recomendações para a Prescrição de Exercício. *Acta Med Port* 2011; 24: 1025-1030

Muramatsu, N., Yin, L., Berbaum, M.I L., Marquez, D. X., Walton, S. M., Caceres, M., Cruz M., Katya Y., Zanoni, J. P. (2021). Protocol for a randomized controlled trial of low-intensity physical activity for frail older adults: Promoting seniors' health with home care aides (Pro-Home). *Contemporary Clinical Trials*.104
<https://doi.org/10.1016/j.cct.2021.106362>

Steroids in sports : cheating the system and gambling your health : joint hearing before the Subcommittee on Commerce, Trade, and Consumer Protection and the Subcommittee on Health of the Committee on Energy and Commerce, House of Representatives, One Hundred Ninth Congress, first session, March 10, 2005. (2005). Washington : U.S. G.P.O. : For sale by the Supt. of Docs., U.S. G.P.O., 2005.

Tenforde, A.S. and Fredericson, M. (2011). Influence of Sports Participation on Bone Health in the Young Athlete: A Review of the Literature. *PM&R* 3(9): 861-867

As imagens utilizadas neste documento obedecem às regras dos direitos autorais.

Nenhuma violação dos direitos autorais foi pretendida.

O presente documento não se destina a gerar receita económica sendo apenas um recurso educacional.

