

Saúde

Atividade física relacionada à Qualidade de Vida

LUIZ GUSTAVO LOPES PIRES³⁰, JOSÉ MÁRIO PRAZERES FERREIRA JÚNIOR³¹, ADNILSON ROCHA DA SILVA³²

Resumo. O presente artigo científico é uma pesquisa sobre a atuação da atividade física, em especial da atividade aeróbica, na melhoria da qualidade de vida dos tenentes alunos. No século do culto ao corpo e à forma estética perfeita - fato que às vezes traz problemas e não melhorias à saúde - vêem-se cada vez mais pessoas tendo parte do seu tempo sendo utilizada em prol da qualidade de vida que, na maioria das vezes, se vê traduzida por saúde. Como há um grande leque de benefícios que a atividade física traz ao cidadão, preferiu-se dar ênfase no aspecto referente à atividade aeróbica relacionada ao desenvolvimento físico e mental, fatos que de forma direta ou indireta afetam de maneira positiva com todos os outros campos de atuação da atividade física. O trabalho foi desenvolvido a partir de uma pesquisa em livros especializados sobre o assunto e uma pesquisa de campo com componentes do Corpo de Alunos da EsAEx, oriundos de atividades profissionais civis, enfocando o nível de atividade física que tinham antes de ingressar no Exército e sentiram alguma melhoria em suas vidas após iniciar esse tipo de atividade. O objetivo desse questionamento é verificar a ocorrência ou não de alguma melhora na qualidade de vida a partir da atividade física. Foi pesquisado também um programa de atividade aeróbica para iniciantes, contendo os aspectos que devem ser evidenciados nas atividades físicas, visando a estimular o início da atividade regular.

Palavras-chave: qualidade de vida, saúde, atividade física.

Resumen. Este trabajo investiga sobre la actuación de la actividad física, especialmente, la actividad aeróbica en la mejora de la calidad de vida de los tenientes alumnos. En el siglo del culto al cuerpo y a la forma estética perfecta - hecho que a veces trae problemas y no mejoras a la salud, se nota, cada vez más, la gente derrochando parte de su tiempo en prol de la calidad de vida traducida por salud. Como hay un gran abanico de beneficios que la actividad física le trae al ciudadano, se prefirió dar énfasis a la actividad aeróbica relacionada al desarrollo físico y mental, hecho que de forma directa o indirecta afecta y contribuye positivamente con todos los otros campos de actuación de la actividad física. El trabajo se desarrolló a partir de una investigación en libros especializados sobre el asunto y de una encuesta con los alumnos de EsAEx, originarios de actividades profesionales civiles, enfocando el nivel de actividad física que tenían antes de ingresar en el Ejército y cuánto a alguna mejora, en su vida, tras iniciar ese tipo de actividad. El objetivo de la cuestión era verificar la ocurrencia de mejora en la calidad de vida a partir de la actividad física. Se investigó también un programa de actividad aeróbica para iniciantes, con los aspectos que se deben evidenciar en las actividades físicas, visando estimular el inicio de actividad regular.

Palabras clave: calidad de vida, salud, actividad física.

³⁰ Tenente-Aluno do Curso de Formação de Oficiais do Quadro Complementar de 2004. Graduado em Administração. tenlopes@bol.com.br.

³¹ Tenente-Aluno do Curso de Formação de Oficiais do Quadro Complementar de 2004. Licenciado em Química. tenalmario@esaex.mil.br.

³² Capitão do Quadro Complementar de Oficiais. Mestre em Estatística Aplicada. caprocha@esaex.mil.br.

1 Introdução

O mundo moderno, de um modo geral, trouxe vários problemas para as pessoas, sendo um deles, a busca da qualidade de vida através dos mais variados aspectos e, dentre eles, ressalta-se a atividade física como fator facilitador dessa qualidade buscada.

A par das evidências de que o homem contemporâneo utiliza cada vez menos as suas potencialidades corporais e de que o baixo nível de atividade física é fator decisivo no desenvolvimento de doenças degenerativas, sustenta-se a hipótese da necessidade de se promoverem mudanças no seu estilo de vida, levando-o a incorporar a prática de atividades físicas ao seu cotidiano, fato que já ocorre na atividade profissional militar.

Da análise às justificativas presentes nas propostas de implementação de programas de promoção da saúde e qualidade de vida por meio do incremento da atividade física, depreende-se que o principal argumento teórico utilizado está fundamentado no paradigma contemporâneo do estilo de vida ativa. Tal estilo tem sido apontado, por vários setores da comunidade científica, como um dos fatores mais importantes na elaboração das propostas de promoção de saúde e da qualidade de vida da população. Este entendimento fundamenta-se em pressupostos elaborados dentro de um referencial teórico que associa o estilo de vida saudável ao hábito da prática de atividades físicas e, conseqüentemente, a melhores padrões de saúde e qualidade de vida.

O estudo proposto sustenta a necessidade de se proporcionar um maior conhecimento, por parte dos oficiais alunos, sobre os benefícios da atividade física e de se aumentar o seu

envolvimento com atividades que resultem em gasto energético acima do repouso, tornando os indivíduos mais ativos. Neste cenário, entende-se que o incremento do nível de atividade física constitui um fator fundamental de melhoria da saúde e da qualidade de vida.

2 Desenvolvimento

2.1 Breve Histórico

A Atividade física aeróbica teve maior desenvolvimento e divulgação no final da década de 60, baseada nos trabalhos do **Dr. Kenneth Cooper**. O programa aeróbico da força aérea americana, desenvolvido pelo citado autor, tinha como elemento básico o teste dos 12 minutos - uma avaliação simples da condição cardiovascular da pessoa, medindo a distância percorrida através do andar/ correr em 12 minutos.

Desde que o **Dr. Cooper** desenvolveu os fundamentos dos exercícios cardiorespiratórios, os exercícios chamados aeróbicos multiplicaram-se em muitas formas.

2.2 Finalidade do Estudo

A idéia desse Artigo Científico nasceu após vários contatos com oficiais alunos oriundos do meio civil que não vêem com a devida importância o Treinamento Físico Militar, ou desconhecem sua importância. Assim, o presente estudo visa a conscientizar os novos militares da importância dessa atividade, principalmente a aeróbica; não apenas para seu emprego na atividade profissional fim, mas para a melhoria de sua qualidade de vida. Logo se faz importante esse estudo para que se quebre a resistência para com a atividade física que é vista por muitos como algo desgastante e até mesmo repulsivo.

2.3 Definições

Para que se possa compreender o que será tratado no trabalho é necessário que se esclareça determinados conceitos:

Qualidade de Vida

A preocupação com o conceito “qualidade de vida” concorre para que, no âmbito das Ciências Humanas e Biológicas, se estabeleçam parâmetros mais amplos que a mera ausência de doenças, diminuição da mortalidade ou aumento da expectativa de vida na determinação de níveis de qualidade de vida. (HOLLMANN, N & HETTINGER, T., 1983) Na busca de uma concepção mais abrangente, tem-se destacado o caráter objetivo e/ou subjetivo e multidimensional nestas definições.

“Neste sentido, a Organização Mundial de Saúde definiu qualidade de vida como a percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto da cultura e do sistema de valores nos quais ele vive, considerando seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações (HOLLMANN, N & HETTINGER, T., 1983)”.

“Alguns estudiosos do assunto (RIBEIRO, J. P., 1995) afirmam que a qualidade de vida representa uma tentativa de nomear algumas características da experiência humana, sendo ela o fator central que determina a sensação subjetiva de bem-estar”.

Atividade física

A Atividade Física é definida (DANTAS, E.H., 1998) como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulta em gasto energético maior do que os níveis de repouso.

Atividade Aeróbica

A atividade aeróbica ou cardiorrespiratória refere-se à variedade de exercícios que estimulam as atividades

do coração e dos pulmões propiciando a melhoria da capacidade da circulação no fornecimento de oxigênio, assim como, o melhor aproveitamento do mesmo pelos músculos ativados durante a execução do exercício, permitindo ao indivíduo o desenvolvimento da capacidade de sustentar, por um período de tempo suficientemente longo, uma atividade física de forma a produzir modificações benéficas no organismo. A atividade aeróbica segue os princípios de condicionamentos fisiológicos básicos do treinamento desportivo.

O condicionamento aeróbico não é cumulativo, e sim, transitório, acometendo mesmo os atletas com anos de treinamento; ou seja, num período que pode variar de uma a duas semanas, sem a prática de atividades, o indivíduo terá seu condicionamento aeróbico anulado, tendo que recomeçar do zero.

Alongamento

Os alongamentos são exercícios voltados para o aumento da flexibilidade muscular, que promovem o estiramento das fibras musculares, fazendo com que elas aumentem o seu comprimento. O principal efeito dos alongamentos é o aumento da flexibilidade, que é a maior amplitude de movimento possível de uma determinada articulação. Quanto mais alongado um músculo, maior será a movimentação da articulação comandada por aquele músculo e, portanto, maior a sua flexibilidade. Os alongamentos conseguem esse resultado por aumentarem a temperatura da musculatura e por produzirem pequenas distensões na camada de tecido conjuntivo que reveste os músculos (MELLEROWICZ, H. & MELLER, W., 1998).

Frequência Máxima

É o limite que o seu organismo suporta. Nunca se deve trabalhar nesse

limite (FOX, E. L., BOWERS, R.W. & MERLE, L.F., 1992).

VO₂

É o indicador metabólico que aponta a quantidade de oxigênio que um indivíduo consegue captar e utilizar em um esforço físico, ou seja, indica o atual estado de condicionamento cardiorrespiratório de um indivíduo (FOX, E.L., BOWERS, R.W. & MERLE, L.F., 1992).

Limiar Anaeróbico

É a intensidade de trabalho no qual o ácido láctico começa a aumentar, ou seja, onde se inicia um esforço em anaerobiose (FOX, E. L., BOWERS, R.W. & MERLE, L.F., 1992).

Bradycardia

É a baixa frequência cardíaca (FOX, E.L., BOWERS, R.W. & MERLE, L.F., 1992).

Taquicardia

É o aumento da frequência cardíaca (FOX, E.L., BOWERS, R.W. & MERLE, L.F., 1992).

3 Aspectos, fatores e princípios a serem observados quanto à atividade física.

3.1 Os Fatores Psicológicos

É importante ressaltar o valor que a mente tem sobre o corpo quanto à atividade física. Isso atua determinantemente quanto à disposição de fazer ou não o exercício físico. Estudos mostram que a atividade física tem servido de catalisador para diminuição das tensões do dia-a-dia como: aborrecimentos, estresse, ansiedade ou frustrações.

Os impulsos naturais humanos, tais como raiva, ódio e ansiedade, podem ser bem trabalhados em forma de energia para atividades físicas, tornando o indivíduo mais sociável e

conseqüentemente mais integrado à sociedade.

3.2 Princípios do Treinamento Desportivo quanto ao sistema Aeróbico

Para que as atividades aeróbicas apresentem algum resultado, torna-se necessária a observância dos princípios do treinamento desportivo que se seguem (DANTAS, E.H., 1998):

A) Princípio da Participação Consciente: em todo o treinamento, determinar metas e objetivos, informar o que está sendo feito, seja a pessoa atleta, sedentária ou condicionada.

B) Princípio da Individualidade Biológica: a associação do genótipo ao fenótipo produz pessoas totalmente diferentes entre si, mesmo duas pessoas que venham a nascer com o mesmo genótipo (gêmeos univitelinos) são indivíduos diferentes, portanto, na prescrição do exercício, deveremos respeitar algumas individualidades, tais como: tipos de fibras dominantes, consumo máximo de oxigênio, habilidades desportivas, altura do indivíduo, força máxima, composição corporal, biotipo.

C) Princípio da Continuidade: trata da necessidade do treino ser freqüente e respeitar esse princípio será de suma importância para o sucesso do trabalho; pois, se não houver uma continuidade, o estímulo dado será perdido rapidamente e o trabalho terá que voltar ao “zero” outra vez.

D) Princípio da Progressão: a reflexão mais importante que esse princípio nos leva é a de que o treinamento não é linear, deve ocorrer de forma crescente quanto ao volume e a intensidade. Por Exemplo: Uma atividade de volume (aeróbio): 3km, 4km, 5km, 20 repetições, 30 rep., 40 rep.

E) Princípio da Adaptação: o objetivo desse princípio é o de adaptar o indivíduo à atividade que será por ele executada, visando sempre o equilíbrio fisiológico e procurando evitar a fadiga.

F) Princípio da Sobrecarga: visa a treinar o indivíduo de forma que ocorra uma assimilação compensatória.

Na atividade física desenvolvida durante o Treinamento Físico Militar (TFM), pode-se observar claramente o cumprimento desses princípios, que são importantíssimos para o bom aproveitamento e desenvolvimento aeróbico.

3.3 Alongamento

Antes de qualquer atividade física, é realizada uma sessão de alongamento. Como está se tratando de atividade física no meio militar, essa sessão é conhecida no Exército como: ALONGAMENTO – que é um conjunto de 08 (oito) exercícios – e os EXERCÍCIOS DE EFEITOS LOCALIZADOS – que são 07 (sete) tipos de exercícios. Tais exercícios muitas vezes são questionados quanto a sua validade na prevenção de lesões e melhora na performance do exercício físico propriamente dito. Logo, é importante ressaltar que tanto uma vida sedentária, como a prática de atividade física regular intensa, em maior ou menor grau, promovem o encurtamento das fibras musculares, com diminuição da flexibilidade.

Provavelmente, a queixa mais freqüente encontrada tanto nos sedentários, como nos atletas, é a perda da flexibilidade provocando dores lombares, por encurtamento da musculatura das costas e posterior das coxas, associado a uma musculatura abdominal fraca (MELLEROWICZ, H. & MELLER, W., 1998). Com a prática regular de alongamentos os músculos

passam a suportar melhor as tensões diárias e dos esportes, prevenindo o desenvolvimento de lesões musculares. Assim, é necessário o alongamento antes do início da atividade física com a finalidade de preparar os músculos para as exigências que virão a seguir, protegendo e melhorando o desempenho muscular. Além disso, como não é raro que a prática de exercícios provoque dores musculares 24 horas após o seu término, alongar-se imediatamente após o exercício reduz o aparecimento da Dor Muscular Tardia (FOX, E.L., BOWERS, R.W. & MERLE, L.F., 1992).

Outra dúvida que ocorre muitas vezes é: Como deve ser o alongamento? Antes de qualquer coisa, é importante aprender a forma correta de executar os alongamentos, para aumentar os resultados e evitar lesões desnecessárias. Deve-se iniciar o alongamento até sentir uma certa tensão no músculo e então relaxe um pouco, sustentando por 30 segundos, voltando novamente à posição inicial de relaxamento. Os movimentos devem ser sempre lentos e suaves. O mesmo alongamento pode ser repetido, buscando alongar um pouco mais o músculo, evitando sentir dor. Para aumentar o resultado, após cada alongamento, o músculo pode ser contraído por alguns segundos, voltando a ser alongado novamente. É a técnica chamada de Alonga - Contraí - Alonga. A indicação dos técnicos é de que o alongamento em cada um dos grupos musculares tenha duração de 25 a 30 segundos (DANTAS, E.H., 1998), e as repetições devem variar de uma a cinco. Diante do exposto, pode-se observar mais uma vez que o trabalho feito dentro do âmbito do Exército está totalmente amparado dentro da ciência desportiva.

3.4 Nutrição

A procura de alimentos que possibilitem um melhor desempenho ocorre desde o princípio da existência humana, quando surgiram os primeiros "atletas", os caçadores e guerreiros.

Atualmente já está claramente demonstrado que a nutrição afeta o desempenho físico e que, associado ao potencial genético e ao treinamento adequado, é um fator fundamental para o sucesso (MCARDLE, W.D., KATCH, F.I. & KATCH, V.L., 1998).

A refeição que precede o treino deve:

- permitir que o estômago esteja relativamente vazio antes do início da atividade;

- prevenir ou minimizar alterações gastrintestinais;

- ajudar a prevenir a sensação de fome;

- ajudar a prevenir a sensação de fadiga;

- garantir o fornecimento adequado de energia (carboidratos);

- contribuir para um estado de hidratação adequado.

Em geral, uma alimentação sólida pode ser ingerida 3 a 4 horas antes da atividade, o que permite o esvaziamento gástrico quase total, ao mesmo tempo em que diminui a sensação de fome. Recomenda-se a seleção de uma refeição de fácil digestibilidade, com predominância de carboidratos e menor proporção de proteínas e gorduras.

Manter uma alimentação adequada durante o treinamento é uma das chaves para o sucesso nas competições ou mesmo em programas que visem à melhoria da capacidade aeróbica ou mesmo à perda de peso.

O gasto energético na atividade física deve ser incluído no cálculo das necessidades energéticas, que levam em consideração também o metabolismo

basal e a termogênese dos alimentos. Dependendo da intensidade e duração do treino, a ingestão calórica necessária pode aumentar consideravelmente. As necessidades devem ser estimadas levando-se em consideração a modalidade praticada, duração e intensidade do treino.

A avaliação antropométrica, incluindo peso e medida das dobras cutâneas, permite a avaliação da evolução corporal, e o monitoramento das alterações decorrentes da ingestão alimentar e do treinamento (DANTAS, E.H., 1998).

Os macronutrientes devem estar em equilíbrio. Os carboidratos, o principal substrato energético do nosso organismo, devem contribuir com 60% - 70% das calorias totais. Sempre devem ser preferidas as opções integrais. Apesar das necessidades protéicas estarem aumentadas durante a atividade física, essa necessidade é facilmente suprida através de uma alimentação equilibrada. Os lipídios devem completar o valor calórico diário, sem ultrapassar os 30% recomendados nos guias de prevenção de doenças cardiovasculares (RIBEIRO, J.P., 1995).

O hábito de ingerir líquidos antes, durante e após a atividade deve ser introduzido e estimulado durante o treinamento, sempre em garrafas individuais e com válvulas.

Já a nutrição após o treino tem como principais objetivos: a hidratação e a recuperação dos estoques de energia. Imediatamente após o exercício, a enzima glicogênio-sintetase é ativada pela depleção dos estoques de glicogênio e é importante iniciar a reposição de carboidratos com o objetivo de repor esta reserva. É interessante ingerir uma fonte de carboidratos, que pode ser adicionado à água.

O principal objetivo da hidratação durante a atividade física é evitar que

ocorra desequilíbrio hidroeletrolítico e as conseqüências da hipertermia. A água perdida durante a transpiração pode resultar em desidratação, levando à deterioração da capacidade de executar exercício e prejuízo à saúde (RIBEIRO, J.P., 1995).

A ingestão de cerca de 2 litros de líquidos diariamente é recomendada como hábito alimentar adequado para qualquer indivíduo. Durante o evento é recomendada a ingestão de líquidos a cada 15 - 20 minutos, na quantidade de 180 - 250 ml, numa tentativa de repor as perdas que ocorrem através da sudorese. Infelizmente, fatores tais como, diminuição da percepção da sede, pouco acesso às bebidas de hidratação, podem afetar negativamente o estado de hidratação do praticante da atividade física.

3.5 Aspectos Fisiológicos da Atividade Aeróbica:

Principais alterações sistêmicas que ocorrem no músculo esquelético resultantes do treinamento aeróbico (MONTEIRO, W.D., 1998):

- aumento do conteúdo de células musculares;
- aumento da capacidade de oxidação dos carboidratos e gorduras;
- aumento das reservas de energia;
- aumento da capacidade glicolítica.

O aumento da célula muscular resultante do treinamento melhora o sistema aeróbico, pois sua principal função consiste em ajudar a liberação de O₂ da membrana celular à mitocôndria onde ele é consumido.

As adaptações que contribuem para aumentar a capacidade das células musculares de oxidar carboidratos e gorduras em conseqüência do treinamento devido são:

- aumento do número e tamanho das mitocôndrias e das fibras musculares esqueléticas ativas;

- aumento do nível de atividade ou concentração das enzimas envolvidas no Ciclo de Krebs e no sistema de transporte de elétrons como resultado direto do aumento na quantidade total de material mitocondrial.

Com relação às alterações bioquímicas, oriundas do treinamento, nas fibras musculares, pode-se dizer que, no caso de alterações aeróbicas, o potencial aeróbico das fibras esqueléticas aumenta, em conseqüência do treinamento.

Existe hipertrofia seletiva nas fibras vermelhas e brancas de acordo com o tipo de treinamento com sobrecarga específica, ou seja, o aumento do volume da fibra depende da natureza do treinamento, aeróbico ou anaeróbico.

Principais alterações sistêmicas resultantes do treinamento, em repouso (MCARDLE, W.D., KATCH, F.I. & KATCH, V.L., 1998):

- aumento do volume cardíaco;
- baixa frequência cardíaca;
- aumento do débito sistólico ou ejeção sistólica;
- aumento do volume sanguíneo e da quantidade hemoglobina total;
- hipertrofia de músculos esqueléticos

O aumento do volume cardíaco é caracterizado pelo aumento do tamanho da cavidade ventricular esquerda e um espessamento moderado de suas paredes. Esta ligeira hipertrofia cardíaca constitui uma adaptação normal ao treinamento.

A bradicardia em repouso é o resultado de um estímulo oriundo dos nervos vácuos que diminuem a frequência cardíaca quando estimulados.

Com o treinamento, o aumento do volume sanguíneo e da quantidade de hemoglobina total é observado e caracterizado pela correlação existente com a capacidade máxima de absorção de oxigênio, pois ambos desempenham papel importante no transporte de oxigênio.

3.6 Importantes considerações sobre Atividade Aeróbica

Os efeitos do treinamento aeróbico em adultos ainda são influenciados pela intensidade, frequência e duração do mesmo, da seguinte forma (MONTEIRO, W.D., 1988):

- a bradicardia é o efeito mais significativo em relação à frequência e duração dos programas de treinamento, expressando-se no total de custo de oxigênio;
- a intensidade do treinamento melhora a capacidade máxima de absorção de oxigênio;
- estes efeitos estão relacionados à especificidade do treinamento, podendo ser maiores ou menores, dependendo de cada pessoa e das limitações genéticas;
- um programa de treinamento prolongado e frequente pode vir a ter como benefício mais prático a redução do estresse circulatório.

4 Aspectos Metodológicos do Treinamento Aeróbico

Os métodos mais comuns de treinamento aeróbico são: treinamento contínuo e intervalado (HOLLMANN, N & HETTINGER, T., 1983).

Treinamento Contínuo

O treinamento contínuo se baseia nos exercícios tipicamente aeróbicos, cuja duração é prolongada com intensidade baixa, moderada ou alta (50 a 85% do

VO₂ máx.) em ritmo cadenciado, provocando uma melhoria no transporte de oxigênio até o nível celular, desenvolvendo a resistência aeróbica. Este treinamento geralmente é aplicado abaixo do limiar anaeróbico, evitando-se a produção excessiva de ácido láctico. O treinamento contínuo pode variar de 20 a 60 minutos, dependendo dos objetivos.

A determinação da zona alvo de treinamento contínuo pela frequência cardíaca varia de acordo com os objetivos propostos, idade e a aptidão aeróbica de cada um. Esta zona alvo pode ser estimada pelos limiares mínimo e máximo da frequência cardíaca máxima. Estes limiares de frequência cardíaca são, aproximadamente, 60 e 85% da frequência cardíaca máxima, sendo a zona alvo ao treinamento o intervalo entre estes dois limiares.

Estudos indicam (MONTEIRO, W.D., 1998) que, no treinamento contínuo, deve-se pelo menos atingir a intensidade limiar, garantindo-se a adaptação fisiológica necessária para o aprimoramento da capacidade aeróbica. Este limiar de treinamento varia de indivíduo para indivíduo, dependendo, ainda, do nível inicial de aptidão, VO₂ máxima. Todavia, no caso de indivíduos adultos não atletas, a intensidade limiar pode ser estabelecida em exercícios mantidos a uma frequência cardíaca de aproximadamente 60% da diferença entre o valor de repouso e o valor máximo. Através da fórmula a seguir, calcula-se a frequência limiar:

$$FC_{\text{limiar}} = FC_{\text{repouso}} + 0.60(FC_{\text{máx.}} - FC_{\text{repouso}})$$

O limite da frequência cardíaca mais baixo pode favorecer aos praticantes com menor capacidade aeróbica inicial a

permanecerem por mais tempo realizando o exercício contínuo proposto.

Constatada a melhora na aptidão aeróbica com a verificação da redução da frequência cardíaca nos exercícios, para continuar o aprimoramento fisiológico, deve-se aumentar periodicamente o nível do exercício, ou seja, intensificar o exercício de forma a alcançar novamente a frequência cardíaca limiar.

As atividades mais preconizadas são (RIBEIRO, J.P., 1995): caminhada, jogging, ciclismo, natação, corrida, remo, patinação, esqui, dança, ginástica aeróbica, basquete, entre outras.

Treinamento Intervalado

O treinamento intervalado consiste na aplicação repetida de exercícios e períodos de descanso de modo alternado. Sua prescrição fundamenta-se na intensidade e tempo de duração dos exercícios, menor volume e maior intensidade, nos respectivos intervalos de recuperação, na quantidade de repetições do intervalo exercício-recuperação e frequência de treinamento por semana.

Este método de treinamento vem sendo muito utilizado para aumentar a capacidade de captação de oxigênio pelos músculos trabalhados. A fadiga produzida pelo trabalho intermitente converte-se em intensidade de trabalho, possibilitando a melhoria da capacidade energética dos músculos ativados.

Este método é possuidor de grande vantagem comparado a outros métodos, porém não deve ser aplicado isoladamente. Em geral, é utilizado após um período adequado de treinamento do tipo contínuo.

Alguns tipos de trabalhos em que podem ser utilizados no treinamento intervalado: Natação, Jogging, Ciclismo e Corrida.

5 Benefícios da Atividade Física

As vantagens da promoção da atividade física são numerosas - a prevenção de mortes prematuras ou desnecessárias, incapacidades, controle dos custos com a saúde, manutenção de uma qualidade de vida melhor. Sabe-se e sente-se que a prática regular de exercício por pessoas saudáveis - tanto homens como mulheres, de qualquer idade - desencadeia uma série de adaptações fisiológicas, psíquicas e sociais que vão proporcionar efeitos benéficos importantes e numerosos para a saúde (RIBEIRO, J.P., 1995).

Dentre os benefícios causados pela Atividade Física podemos destacar (MCARDLE, W.D., KATCH, F.I. & KATCH, V.L., 1998):

a) reforça os músculos da respiração e tende a reduzir a resistência ao fluxo de ar, o que facilita a rapidez de fluxo do ar entrando e saindo dos pulmões;

b) melhora a eficiência de bombeamento do coração, permitindo que maior quantidade de sangue seja bombeada a cada batida do músculo cardíaco, proporcionando, assim, farta e mais rápida distribuição de oxigênio;

c) tonifica os músculos de todo o corpo e, por conseguinte, melhora a circulação de modo geral, fazendo baixar, em certas ocasiões, a pressão do sangue, reduzindo a carga de trabalho do coração;

d) causa considerável aumento geral no volume de sangue circulando através de todos os vasos sanguíneos e aumenta o número de células vermelhas e o número de hemoglobina, fazendo com que se torne mais eficiente no transporte de Oxigênio no sangue.

5.1 Alterações Respiratórias e de Outras Naturezas Induzidas Pela Atividade

a) Respiratórias:

- aumento da ventilação pulmonar;
- aumento da eficiência respiratória;
- aumento dos volumes pulmonares;
- aumento da capacidade de difusão do oxigênio nas células musculares.

b) Outras alterações:

- diminuição da gordura corporal, preservando o tecido magro do corpo;
- redução dos níveis sanguíneos de colesterol e gorduras;
- redução da pressão arterial em repouso e durante o exercício;
- melhoria da aclimação ao calor, permitindo-se a prática de exercício de maneira mais confortável em ambientes mais quentes.

6 Exemplos de Atividades Aeróbicas

Como exemplo de atividades aeróbicas, pode-se citar: correr, pedalar, nadar, andar de patins, nadar rápido, fazer step.

Qualquer atividade que você tenha prazer e que mantenha os seus batimentos cardíacos elevados e constantes irá lhe trazer grandes benefícios à saúde e queimar gorduras. Mas é importante se dedicar um pouco e se exercitar pelo menos umas 3 vezes por semana.

7 A escolha da Atividade Aeróbica certa para seu biotipo

Colocada simplesmente, uma atividade aeróbica é qualquer exercício que exige o uso de oxigênio.

A maioria das pessoas evita fazer exercícios físicos a qualquer custo. Todos nós queremos ficar com menos gorduras no corpo e assim ficarmos mais bonitos. Mas na hora de enfrentar uma ginástica,

uma academia ou uma simples corrida, muitas vezes os nossos sonhos de conseguir o corpo ideal se tornam pesadelos. Levantar peso ou fazer qualquer outra atividade física que não se gosta é uma “luta”.

Para escolher a atividade certa, dependendo de seu estilo de vida e objetivos, considere os seguintes conselhos (DANTAS, E.H., 1998):

- Escolha uma atividade física que você goste.
- Preste atenção na Duração, Frequência e Intensidade.

Estes são os componentes principais da sua atividade física (DANTAS, E.H., 1998). Como uma regra geral, você deve se exercitar no mínimo 3 vezes por semana por no mínimo 20 minutos. O ideal é pelo menos 30 minutos. Para perda de gordura, a atividade física tem que elevar seus batimentos cardíacos entre 70-80% de sua frequência máxima. Para descobrir a sua frequência máxima você deve diminuir a sua idade de 220 (FC_{máx.} = 220 - idade).

8 Pesquisa de Opinião no QCO/2004

Foi realizada uma pesquisa com os componentes do Corpo de Alunos do CFO, que vieram de atividade profissional civil. A referida pesquisa visou a levantar o percentual desse universo que tinha algum tipo de atividade física antes de entrar nas fileiras do Exército e como tem sido a adaptação a este novo estilo de vida no tocante à atividade física regular relacionada com a qualidade de vida. O resultado foi o seguinte:

a) Quanto a ter ou não atividade física antes de entrar no Exército:

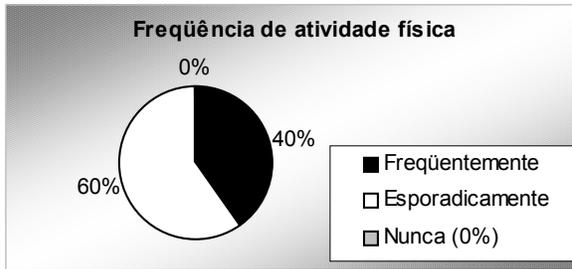


Gráfico 1: Freqüência de Atividade Física

b) Quanto a ter notado alguma melhora na sua qualidade de vida após ter entrado no Exército Brasileiro:

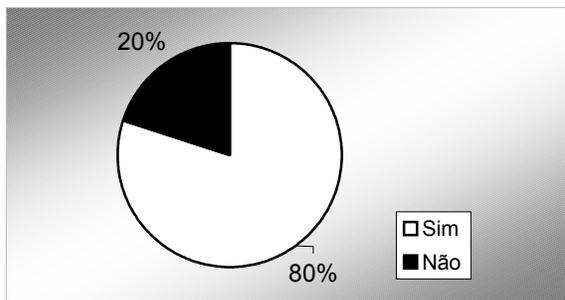


Gráfico 2: Melhora na Qualidade de Vida

c) Qual a importância que você dá a atividade física relacionada à sua atividade profissional?

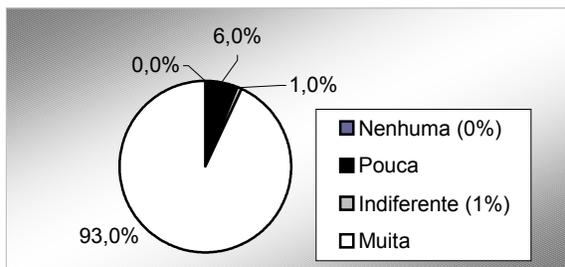


Gráfico 3: Importância da Atividade Física

d) Caso deixasse o Exército, continuaria a prática de atividade física, mesmo que sua atividade profissional não fosse relacionada à atividade física?

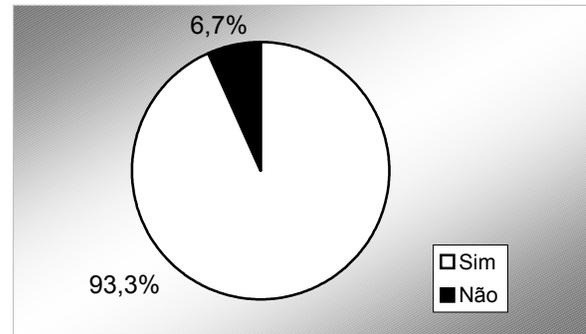


Gráfico 4: Prosseguimento na Atividade Física

A partir dos dados levantados constatou-se as seguintes ocorrências:

- mesmo antes de entrar no CFO/QC a maioria dos alunos tinham algum tipo de atividade física freqüente, fato que facilitou sua adaptação à nova realidade do Exército;

- a grande maioria (93%) ressaltou como maior resultado da atividade física a maior disposição para o trabalho e para as atividades diárias;

- outro fator relevante foi o fato de que, se deixassem o Exército e se suas atividades profissionais não necessitassem mais da atividade física, eles não deixariam mais de praticá-la, ou seja, a partir disso, vê-se que a atividade física passou a ser parte integrante da vida dos tenentes alunos.

9 Conclusão

O Brasil é um país de muita tradição em atividade física, por isso estar relacionado à aparência física, sendo classificado dentre um dos países que mais se preocupa com isso. É importante lembrar que o presente trabalho se volta para a celebração à atividade física como fator desencadeador de uma melhor saúde e conseqüentemente melhor qualidade de vida, buscando ainda a conscientização do tenente aluno quanto à sua importância.

A partir do estudo realizado neste trabalho, pode-se dizer que a qualidade de vida está diretamente ligada à atividade física, tendo em vista que a mesma traz consigo inúmeros benefícios à saúde. Logo, tentou-se mostrar aos novos militares que sua preparação física não está ligada somente à sua atividade profissional, e nem, tampouco ao culto ao corpo perfeito, mas sim as benéficas que ela traz. Com isso é importante se valorizar os recursos humanos em suas atividades profissionais, e uma das maneiras é a correta aplicação dos princípios da atividade física e a conscientização de sua importância por parte dos militares.

Referências

AMORIM, P.R.S. **Educação física na terceira idade**. Rio de Janeiro, 1989.

DANTAS, E.H. **A prática da preparação física**. 4^a ed. Rio de Janeiro: Shape, 1998.

FOX, E.L., BOWERS, R.W. & MERLE, L.F. **Bases fisiológicas da educação física e dos desportos**. 4^a ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1992.

HOLLMANN, N & HETTINGER, T. **Medicina do esporte**. São Paulo; Manole 1983.

MCARDLE, W.D., KATCH, F.I. & KATCH, V.L. **Fisiologia do exercício - Nutrição e desempenho humano**. 4^a ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1998.

MELLEROWICZ, H. & MELLER, W. **Bases fisiológicas do treinamento físico**. São Paulo: Editora Pedagógica e Universitária, 1998.

MONTEIRO, W.D., **Personal Training: Manual para avaliação e prescrição de condicionamento físico**. Rio de Janeiro: Sprint, 1998.

RIBEIRO, J.P., **Limiares Metabólicos e Ventilatórios durante o Exercício**.

Aspectos fisiológicos e metodológicos. **Arquivo Brasileiro de Cardiologia**, Porto Alegre -RS, V.64, n. 2, p. 171-181, 1995.

WALBERG-RANKIN J. Dietary carbohydrate as na ergogenic aid for prolonged and brief competitions in sport. **Int.J.Sport Nutr.** 1995, 5:S13 - S28.

WILLIAM, M.H. **Nutrition for fitness & sport**. Dubuque: Brown & Benchmark, 1995.