

O NOSSO CONHECIMENTO, A SUA ESCOLHA!



APTIDÃO FÍSICA

#APTFIS02

O QUE É A APTIDÃO FÍSICA?

Benefícios de uma boa aptidão física

Aptidão física refere-se a **um conjunto de atributos que decorrem da interação entre o património genético e a prática de atividades físicas e desportivas**. Podem ser identificadas diferentes componentes que incluem a aptidão aeróbia, a composição corporal, e a aptidão muscular (força e resistência muscular e flexibilidade). Uma pessoa com uma boa aptidão física será capaz de realizar as tarefas do dia-a-dia com tranquilidade e vigor, sem fadiga excessiva e com uma ampla energia para desfrutar de atividades de lazer e para atender a emergências imprevistas.

Componentes da aptidão física relacionadas com a saúde:

- **Aptidão aeróbia** – é a capacidade que uma pessoa tem de captar o oxigénio, fixando-o, transportando-o, e ativando-o através dos músculos durante o exercício. A aptidão aeróbia é representada através da avaliação do consumo de oxigénio máximo ($VO_{2máx}$).
- **Composição corporal** – o peso corporal pode ser dividido em diferentes compartimentos relacionados com a sua composição, que incluem: massa gorda e massa livre de gordura (água, osso e proteína).
- **Aptidão Muscular** – estado funcional do sistema músculo-esquelético
 - // **Força** – capacidade de um músculo ou grupo muscular exercer força;
 - // **Resistência Muscular** – capacidade de um músculo ou grupo muscular resistir à fadiga ao exercer determinada força externa durante algum tempo, ou durante um determinado número de repetições;
 - // **Flexibilidade** – capacidade de mover uma articulação através da sua completa amplitude de movimento. A flexibilidade é específica para cada articulação.



Quais os benefícios de uma boa aptidão aeróbia?

- Uma boa aptidão aeróbia está associada à redução de fatores de risco clínicos para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares e de síndrome metabólica (condição patológica caracterizada pela presença de três ou mais dos seguintes fatores de risco: elevada adiposidade abdominal, triglicéridos elevados, níveis de colesterol-HDL (“colesterol bom”) reduzidos, hipertensão e glicémia elevada) em idades pediátricas.
- Estudos recentes apontam para uma associação entre níveis elevados de aptidão aeróbia e um melhor desempenho cognitivo, nomeadamente ao nível do controlo inibitório, atenção, recurso à memória de trabalho, capacidade aritmética e processamento da linguagem.

Quais os benefícios de uma composição corporal saudável?

- Uma adiposidade em excesso está associada a níveis

O NOSSO CONHECIMENTO, A SUA ESCOLHA!



APTIDÃO FÍSICA

#APTFIS02

mais elevados de alguns fatores de risco para doenças cardiovasculares e a um maior risco para o desenvolvimento de diabetes tipo 2 em crianças e adolescentes;

- Crianças obesas têm uma elevada probabilidade de serem adolescentes obesos, existindo ainda uma probabilidade moderada de serem adultos obesos;
- Crianças obesas têm uma maior probabilidade de ter doença arterial coronária, hipertensão, colesterol alto e diabetes tipo 2 na idade adulta;
- Estudos recentes demonstram uma associação entre a adiposidade nas crianças e a presença de fatores de risco para insuficiência cardíaca;
- Um aumento adequado da densidade mineral óssea durante a juventude diminui o risco de osteoporose em idades mais avançadas.



Quais os benefícios de ter elevados níveis de força e de resistência muscular?

- Melhor perfil cardiovascular;
- Perfil de composição corporal mais saudável e melhor controlo do peso;
- Fortalecimento dos ossos, tendões e ligamentos e uma consequente menor propensão a lesões;
- Desenvolvimento de competências motoras e aumento do desempenho desportivo.

Quais os benefícios de ter elevados níveis de flexibilidade?

- Maior capacidade para realizar atividades do dia-a-dia, maiores níveis de mobilidade e de independência funcional em idades mais avançadas;
- Estudos recentes associam elevados níveis de flexibilidade a uma menor rigidez arterial.

INFORMAÇÃO ASSOCIADA

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/>
http://www.heart.org/idc/groups/heart-public/@wcm/@hcm/documents/downloadable/ucm_300322.pdf
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24743109>
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24747513>
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25387414>
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25702796>
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4017138/>

