

Desporto, Actividade Física e Saúde

Novas Razões
Para Uma Aproximação
Integrada do Desporto



Luís Bettencourt Sardinha



ÍNDICE

Apresentação	03
Introdução	05
Posições Institucionais	06
Situação em Portugal	11
Custos do Sedentarismo	14
Morbilidade e Mortalidade	16
Actividade Física	16
Alteração da Actividade Física	20
Aptidão Cardiorespiratória	22
Alteração da Aptidão Cardiorespiratória	26
Tipos de Actividade Física	27
Sumário	29
Referências	30

Edição
Confederação do Desporto de Portugal
R. Eduardo Augusto Pedroso, 11-A • 1495-047 Algés
www.cdp.pt • cdp@netcabo.pt

Director
Carlos Paula Cardoso

Autor
Luís Bettencourt Sardinha

Título
Desporto, actividade física e saúde

Colecção
Temas CDP

Coordenador de Produção
José Alfredo Carvalho (CDP)

Produção Gráfica
Estrelas de Papel, Lda.
R. Almirante Barroso, nº 52, 3º Esq. • 1000-013 Lisboa
estrelasdepapel@netcabo.pt

Design
Raimundo Santos/Estrelas de Papel

Tiragem
1000 exemplares

ISBN: 972-95530-5-X
Depósito Legal: 182534/03

Maior 2003, Confederação do Desporto de Portugal
Apoio: Centro de Estudos e Formação Desportiva

