

DESPORTO PARA TODOS



SAÚDE E CONDIÇÃO FÍSICA

PER-OLOF ÅSTRAND



RD
9 /
S
TECA

ÍNDICE

<i>INTRÓITO À EDIÇÃO PORTUGUESA</i>	3
Resumo	9
Introdução	11
O corpo humano: uma máquina	13
A performance física	13
<i>Produção de energia</i>	14
<i>Função neuromuscular</i>	15
<i>Factores psicológicos</i>	16
<i>Idade e sexo</i>	16
Adaptação à inactividade e à actividade	18
As razões de uma actividade física regular	21
<i>Doenças cardiovasculares</i>	22
<i>Voltar ao peso dos 20 anos</i>	23
<i>Importância de um regime equilibrado</i>	28
<i>A doença das costas</i>	30
Ambiente quente e equilíbrio hídrico	30
O uso do tabaco	31
Alguns conselhos sobre o treino	31
<i>Consumo de calorias</i>	31
<i>Aquisição de uma boa condição física</i>	32
<i>Aquisição da força</i>	32
<i>Flexibilidade</i>	40
O circuito de treino sueco	40
Programa para pessoas idosas ou não-treinadas	41
Programa para pessoas em boa condição física	41
O equipamento	44
A condição física e a vida quotidiana	45
Os lazeres activos	45
A ergometria	46
Responsabilidade da sociedade	47
Observações finais	48
Lembre-se!	50
Referências	51
Alguns exemplos de actividade física	52