



A Actividade Física e a Saúde

Claude Bouchard



Ficha Técnica:

título

A Actividade Física e a Saúde

autor:

*Claude Bouchard
Physical Activity Sciences Laboratory,
Laval University,
Ste-Foy, Quebec*

tradução:

Ana Machado

Revisão Científica:

Gabriela Rodrigues

Design Gráfico:

*José Martins / Gabinete de Imagem
Departamento Desporto*

edição:

*Pelouro do Desporto da Câmara Municipal de Lisboa
1 500 exemplares*

Nota:

*Texto da Conferência integrada no Forum
«A Cidade e o Desporto»
realizada em Lisboa - 21. Nov. 1995*

Distribuição gratuita

ÍNDICE

7	INTRODUÇÃO
9	ACTIVIDADE FÍSICA, CONDIÇÃO FÍSICA E SAÚDE
10	Actividade física
10	Relação saúde condição física
11	Saúde
12	Factores que influem na relação entre a actividade física, a condição física e a saúde
12	Hereditariedade e diferenças individuais
15	ACTIVIDADE FÍSICA, EXCESSO DE PESO E OBESIDADE
17	ACTIVIDADE FÍSICA E HIPERTENSÃO
19	ACTIVIDADE FÍSICA E DISLIPOPROTEINEMIAS
21	ACTIVIDADE FÍSICA E INTOLERÂNCIA À GLICOSE, RESISTÊNCIA À INSULINA E DIABETES MELLITUS
23	ACTIVIDADE FÍSICA E DOENÇAS VASCULARES
27	QUESTÕES RELACIONADAS COM A DOSE-RESPOSTA
29	DIFERENÇAS INDIVIDUAIS
32	REFERÊNCIAS