



Benefícios da Atividade física no Tratamento

Dr Jorge Jaber

OS PRIMEIROS REGISTROS DO ESPORTE NO MUNDO

- Já existiam pessoas que faziam ginástica na China há cerca de 4.000 a.C.
- No Egito, foram encontrados registros de praticantes de esgrima, de salto e de arremesso de dardos por volta de 1.450 a.C.
- na Grécia Antiga é que o esporte foi levado a sério.
- Por volta de 27 a.C., foi a vez dos romanos, que desenvolveram uma competição esportiva organizada, com corridas de biga e a famosa luta de gladiadores.



O ESPORTE EM TERRAS BRASILEIRAS



O ESPORTE EM TERRAS BRASILEIRAS

- O **esporte no Brasil** é praticado em muitas modalidades e é organizado por confederações nacionais de esportes, sendo a principal o **Comitê Olímpico brasileiro**.
- O **futebol** é o mais praticado no país.



O ESPORTE EM TERRAS BRASILEIRAS

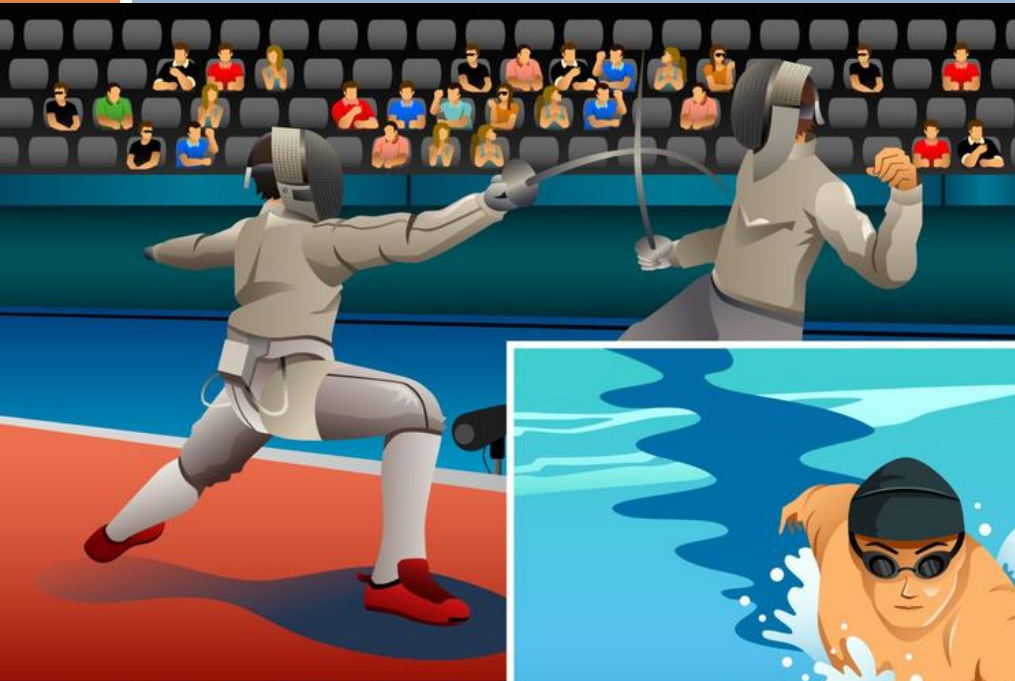
Em 1914, foi criada a Confederação Brasileira de Desportos (CBD), a fim de formar uma seleção nacional e jogar contra a Argentina.



Em 1979, para se adequar à FIFA, a CBD foi extinta e se tornou a Confederação Brasileira de Futebol (CBF), focando apenas esse esporte.



OLIMPIÁDAS



OLIMPÍADAS

- As Olimpíadas surgiram na Grécia Antiga, por volta de 776 a. C., na cidade de Olímpia.



- Após o fim das Olimpíadas antigas, em 393 d.C., os jogos voltariam a ocorrer somente 1503 anos depois.

Olimpíadas na Antiguidade

- Mulheres, estrangeiros e escravos eram proibidos de participar dos jogos antigos. Nem mesmo assistir era permitido às mulheres.



Olimpíadas modernas

- A primeira edição dos Jogos Olímpicos modernos foi realizada na cidade de Atenas, em 1896.
- Participaram 14 países e 241 atletas homens, pois as mulheres eram proibidas de competir.



Jogos Olímpicos e Paralímpicos de 2024

- A próxima tocha olímpica já tem design definido.
- O Comitê Organizador de Paris divulgou, na terça-feira (25/07), imagens do objeto-símbolo dos [Jogos Olímpicos e Paralímpicos de 2024](#), que serão sediados na capital francesa.
- Desenvolvida por Mathieu Lehanneur, a tocha simboliza a igualdade e a paz, além de reverenciar a cidade-sede.



Paris 2024



PARIS 2024



PARALIMPÍADAS

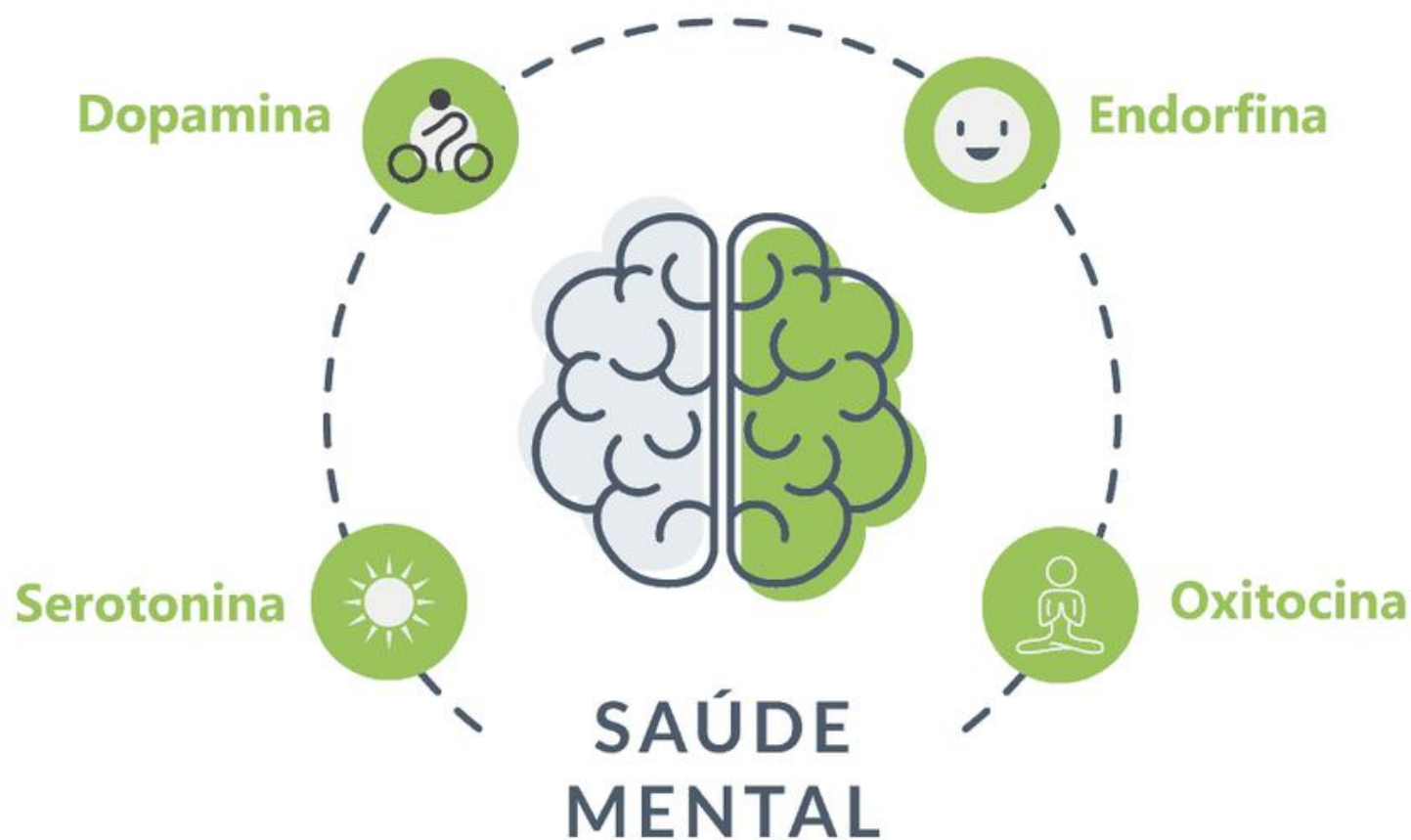
- As paralimpíadas, também realizadas a cada quatro anos, são compostas por competições de atletas que possuem algum tipo de deficiência.
- A primeira edição ocorreu em 1960, em Roma, na Itália. A primeira participação brasileira aconteceu em 1972.



A importância das Atividades Físicas



A liberação de hormônios durante as atividades físicas



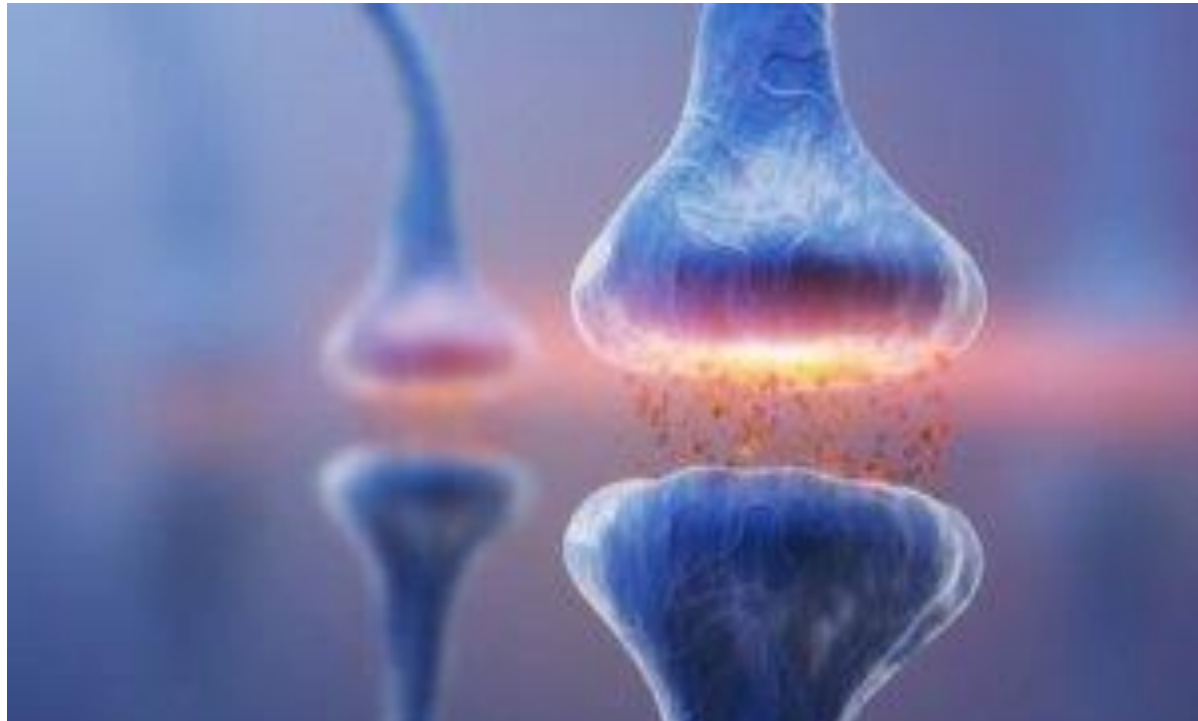
Dopamina

- A dopamina é um neurotransmissor responsável por uma série de funções no cérebro, mas principalmente em funções relacionadas com o controle de movimento, memória e prazer.



Serotonina

- A serotonina é um neurotransmissor responsável pela qualidade do sono, bom humor, apetite, ritmo cardíaco, funções intelectuais e sensibilidade a dor.



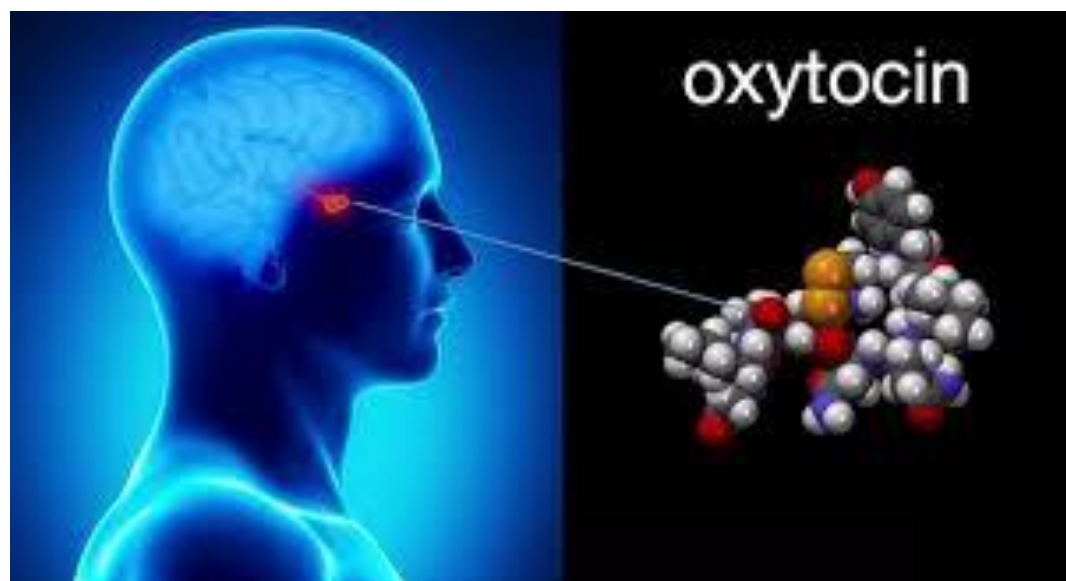
Endorfina

- A endorfina é um neuro-hormônio produzido pelo corpo, utilizada pelos neurônios na comunicação do sistema nervoso.
- Ela é produzida pela glândula hipófise.
- É um hormônio do bem, presente na forma natural do cérebro.
- A endorfina é um importante analgésico, ajudando a combater estados de ansiedade, depressão e mantendo o apetite.



Oxitocina

A oxitocina possui ações periféricas (hormonais) e cerebrais. Suas atividades são mediadas por receptores específicos de oxitocina, estes acoplados à [proteína G](#), que requer [magnésio](#) e [colesterol](#) para seu bom funcionamento.



Trabalho apresentado EPA 2018

Digital poster at
the **26th European
Congress of
Psychiatry** to be
held in **Nice, France 3-6
March 2018**

**The Benefits of Physical Activities
in patients with Dual Diagnosis**
Jaber Filho, JÁ; Verissimo Jr, J; Cardoso, JL; Halabi, AN; Carvalho, S; Hollanda, A.; Reys, BN.

Introduction:
The work describes the benefits of physical activities in patients with dual diagnosis in a psychiatric clinic of Rio de Janeiro city, Brazil.

Objectives:
Present the benefits of physical activities in side the hospital space. Evaluate the impact of the introduction of regular physical activity practice in patients having dual diagnosis in hospitalization environment.

Aims:
Demonstrate the decrease of the resistance to treatment in hospitalization regime, the behavioral and social improvement of patients, as well as the physical and mental capacities and the wellness promotion during and after the treatment.

Methods:
45 patients carrying the dual diagnosis, hospitalized in the clinic for the period of 1 year, were monitored. All the patients were assessed by a general practitioner, a psychiatrist and a physiotherapist, before starting the physical activity, being the classification of mental disorders ICD-10 used for the diagnosis. The patients were treated with psychotropics, according to the diagnosis and the signs and symptoms presented. The therapeutic project offered physical and psychological treatment, promoting the recovery possibility through aerobic and anaerobic ludic physical activities inside the therapeutic environment.

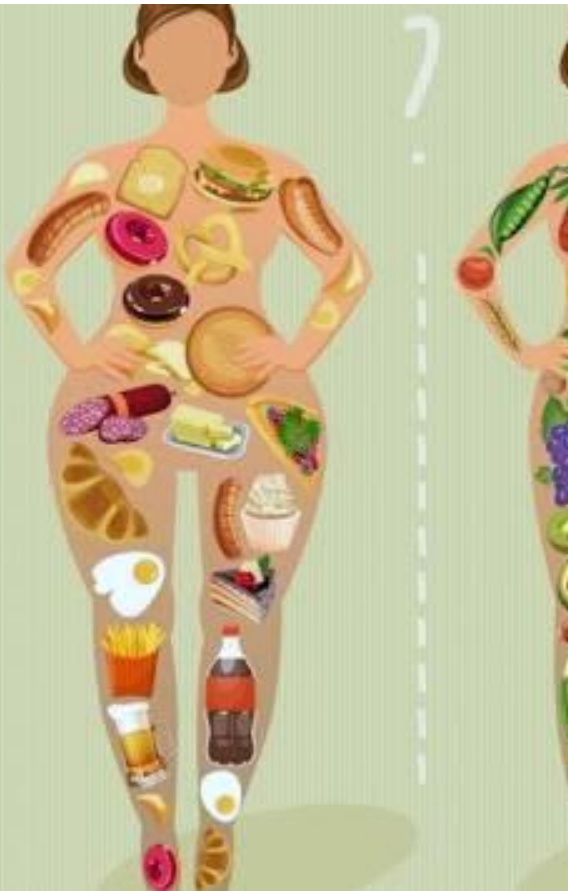
Results:
All the patients presented improvement in the physical and mental capacities and in socializing. In the physical activities, the patients participated respecting their limitations, respecting the next and having a higher body perception.

Conclusions:
Through the development of the activities, the patients demonstrated excellent involvement and interaction with the treatment, favoring their psychological and behavioral recovery and impacting positively their response to the treatment of various mental disorders.

45 patients

CENTRO DE ESTUDOS DA
CLÍNICA
JABER
JABER

O programa GPS na CJJ



- O programa GPS consiste em:
 - mudanças de hábitos alimentares
 - controle semanal de peso
 - cálculo de percentual de massa gorda e magra
 - palestra 1 vez por semana conduzida pelo médico clínico, nutricionista
 - atividades físicas específicas considerando as limitações impostas pelas restrições clínicas e físicas.



Referências Bibliográficas

- • Exercício físico e saúde mental: como combinar estratégias <https://secad.artmed.com.br/blog/educacao-fisica/exercicio-fisico-e-saude-mental-como-orientar-a-pratica/> Acesso em 06/10/2021.
- • OMS lança novas diretrizes sobre atividade física e comportamento sedentário - <https://www.paho.org/pt/noticias/26-11-2020-oms-lanca-novas-diretrizes-sobre-atividade-fisica-e-comportamento-sedentario/> Acesso em 06/10/2021.
- • Sedentarismo : conhecendo esse grande inimigo da saúde – www.impulsona.org.br/ Acesso em 13/10/2021.
- • Barbanti E, A Importância do Exercício Físico no Tratamento da Dependência Química – Educação em Revista INSS 1983-6643 – Vol.6 Jan.Fev.Mar.Abr/2012.
- • Bordin S, Figlie NB, Laranjeira R. Aconselhamento em dependência química. São Paulo: Roca; 2010.
- • Diehl, A; Cordeiro, D; Laranjeira, R. Dependência Química, Tratamento e Políticas Públicas. 2ª ed. Artmed, 2019.





Obrigado

www.clinicajorgejaber.com.br
Instagram:clinicajorgejaber



(21)99107-3875