



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.

A EDUCAÇÃO FÍSICA EM SOLO BRASILEIRO

Período Inicial (Século XIX)

A Educação Física no Brasil surgiu com uma abordagem voltada para a militarização e a higienização. Inspirada em modelos europeus, o objetivo era formar corpos sadios e fortes, capazes de defender a pátria e de combater doenças.

Influência Francesa e Alemã: Métodos como o ginástico francês e o ginástico alemão, valorizavam a disciplina e a formação militar, foram introduzidos por meio de missões estrangeiras e pela adaptação de currículos escolares.

O médico e pedagogo Rui Barbosa foi uma figura central na discussão sobre a necessidade da ginástica nas escolas. Ele defendia que a atividade física era essencial para a formação integral do indivíduo, tanto moral quanto intelectualmente.

A EDUCAÇÃO FÍSICA EM SOLO BRASILEIRO

Período da Higienização e do Esporte (Início do Século XX)

Nesta fase, a Educação Física ganhou mais destaque nas escolas e foi oficialmente incluída nos currículos. A visão higienista ganhou força, e o esporte começou a ser introduzido como uma forma de lazer e de desenvolvimento da moralidade.

Higienismo e Moral: O foco era a saúde pública. A Educação Física servia para combater o sedentarismo. Médicos e educadores defendiam o esporte como um meio de disciplinar os jovens, ensinando-lhes valores como trabalho em equipe, lealdade e competição saudável.

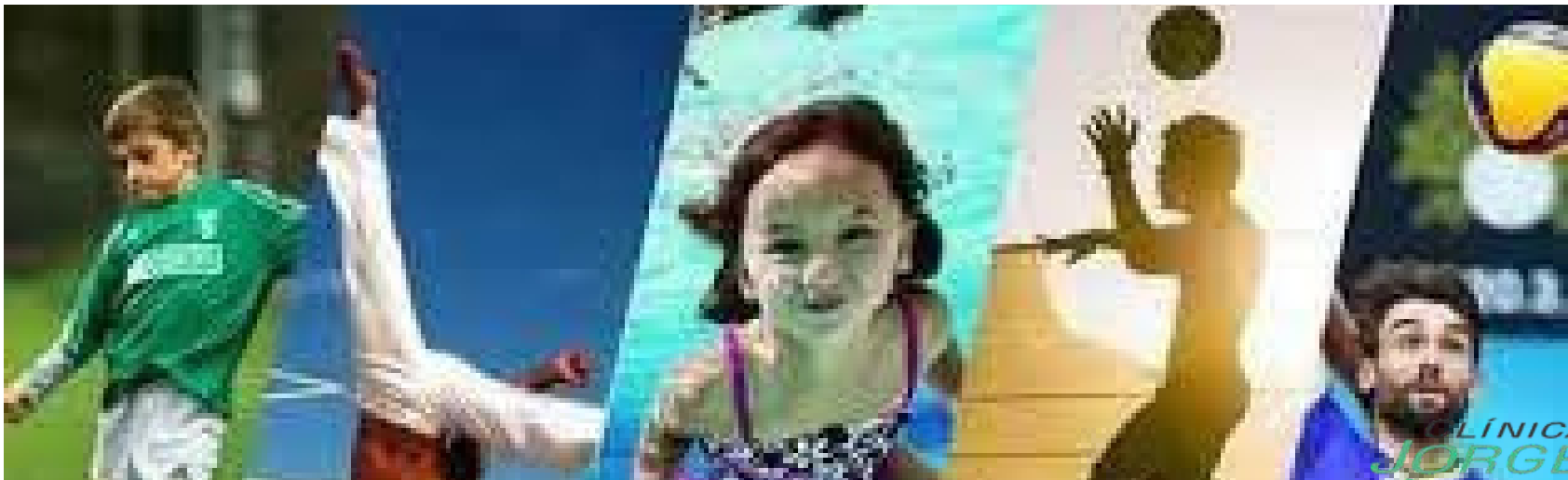
Esporte Escolar: As Olimpíadas e outros eventos internacionais popularizaram o esporte no Brasil, e ele passou a ser visto como um instrumento de representação nacional. A competição esportiva nas escolas se tornou comum, e a Educação Física era, muitas vezes, sinônimo de treinamento para essas competições.

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**, fundado em 8 de julho de 1914.
- O **futebol** é o mais praticado no país, seguido do voleibol segundo dados do IBGE.



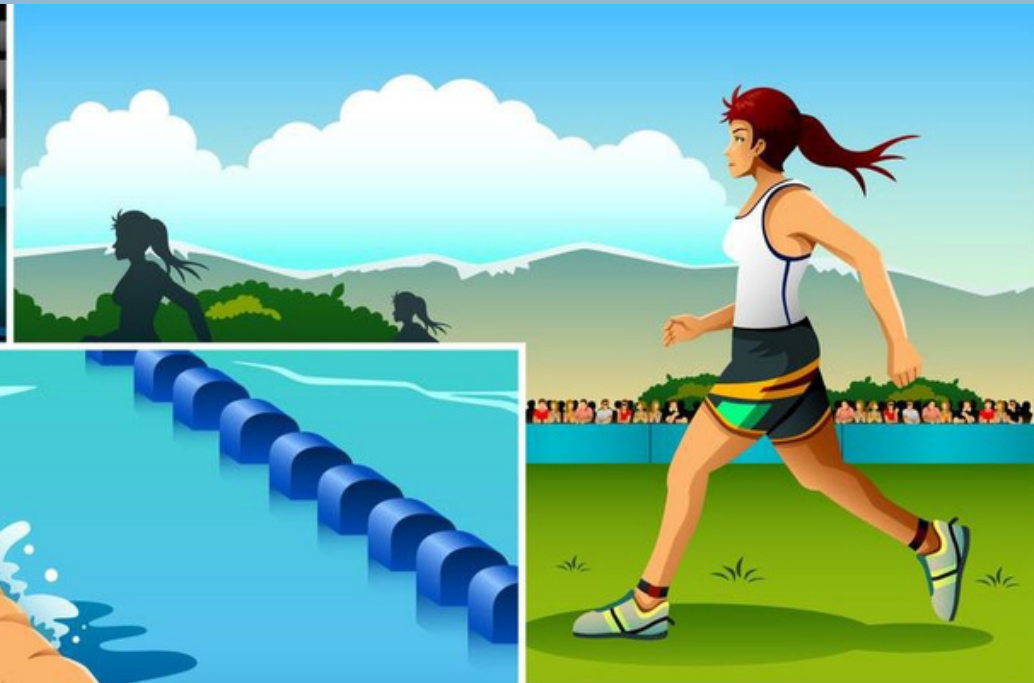
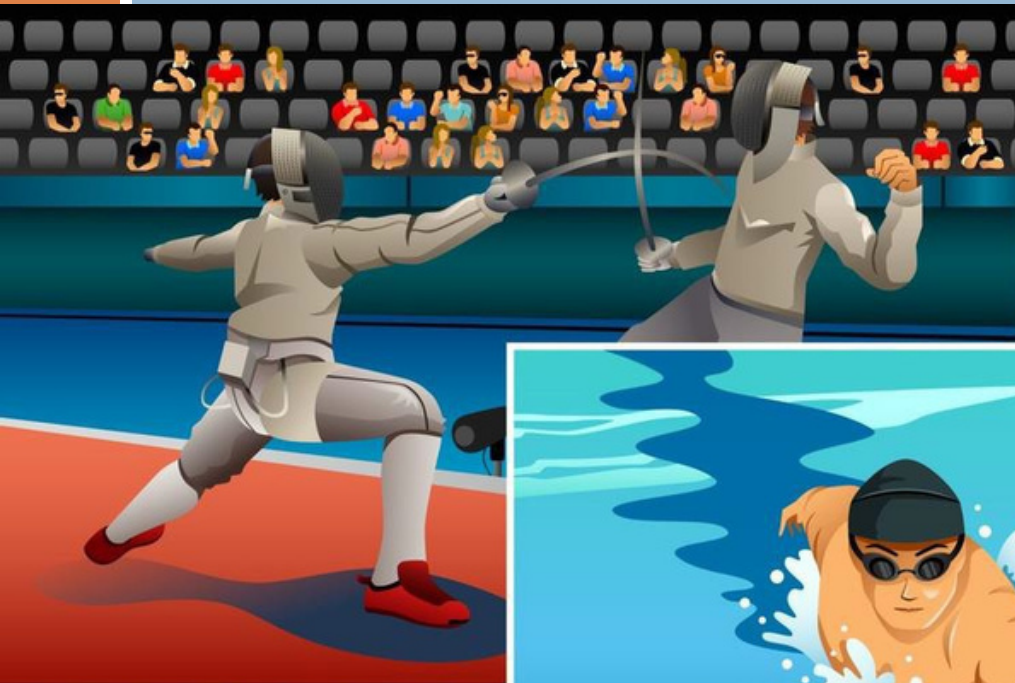
O ESPORTE EM TERRAS BRASILEIRAS

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



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

OLIMPÍADAS



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.



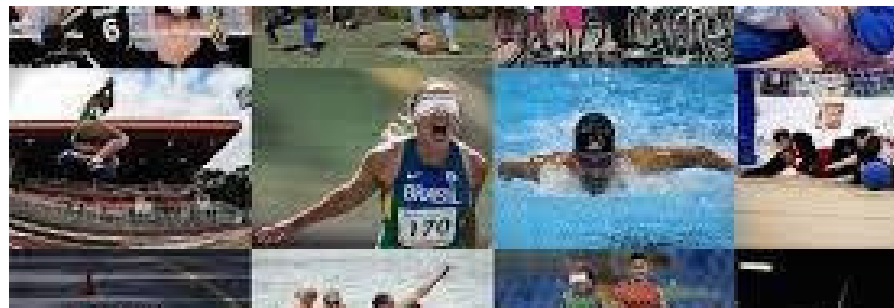
Paris 2024



As Olimpíadas de Paris 2024 contaram com 48 modalidades e 32 esportes. O Brasil finalizou sua participação na 20ª posição no quadro de medalhas, conquistando um total de 20 medalhas (três de ouro, sete de prata e dez de bronze) nos jogos olímpicos de verão.

PARALIMPÍADAS

- As paralimpíadas, também são realizadas a cada quatro anos, são compostas por competições de atletas que possuem algum tipo de deficiência (visual, auditiva e intelectual), pelo grau de funcionalidade em cada modalidade para garantir competições justas e equitativas.
- A primeira edição ocorreu em 1960, em Roma, na Itália. A primeira participação brasileira aconteceu em 1972.



A importância das Atividades Físicas



A IMPORTÂNCIA DAS ATIVIDADES FÍSICAS

Atividade física é um comportamento que envolve os movimentos voluntários do corpo, resultando no gasto calórico acima dos níveis de repouso.

São exemplos de atividade física: caminhar, correr, pedalar, brincar, subir escadas, carregar objetos, dançar, limpar a casa, passear com animais de estimação, cultivar a terra, cuidar do quintal, praticar esportes entre outros.

Atividade física X Exercício físico

Todo exercício físico é uma atividade física, mas nem toda atividade física é um exercício físico. Ou seja, o **exercício físico** é um tipo de atividade física planejada, sistematizada, estruturada e repetitiva que tem por objetivo melhorar ou manter as capacidades físicas e o peso adequado para o indivíduo, levando em consideração idade, sexo e estatura.

A IMPORTÂNCIA DAS ATIVIDADES FÍSICAS

As recomendações de saúde pública apresentadas nas Diretrizes da **OMS** sobre atividade física e comportamento sedentário são para todas as populações e grupos etários de 5 a 65 anos e idosos, independentemente do sexo, origem cultural ou nível socioeconômico, e são relevantes para pessoas de todo tipo de habilidades.

Crianças e adolescentes (5 –17 anos): Crianças e adolescentes devem fazer pelo menos uma média de 60 minutos por dia de atividade física de moderada a vigorosa intensidade, ao longo da semana, a maior parte dessa atividade física deve ser aeróbica

Adultos (18-64 anos): Adultos devem realizar pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física aeróbica de moderada intensidade; ou pelo menos 75 a 150 minutos de atividade física aeróbica de vigorosa intensidade; ou uma combinação equivalente de atividade física de moderada e vigorosa intensidade ao longo da semana para benefícios substanciais à saúde.

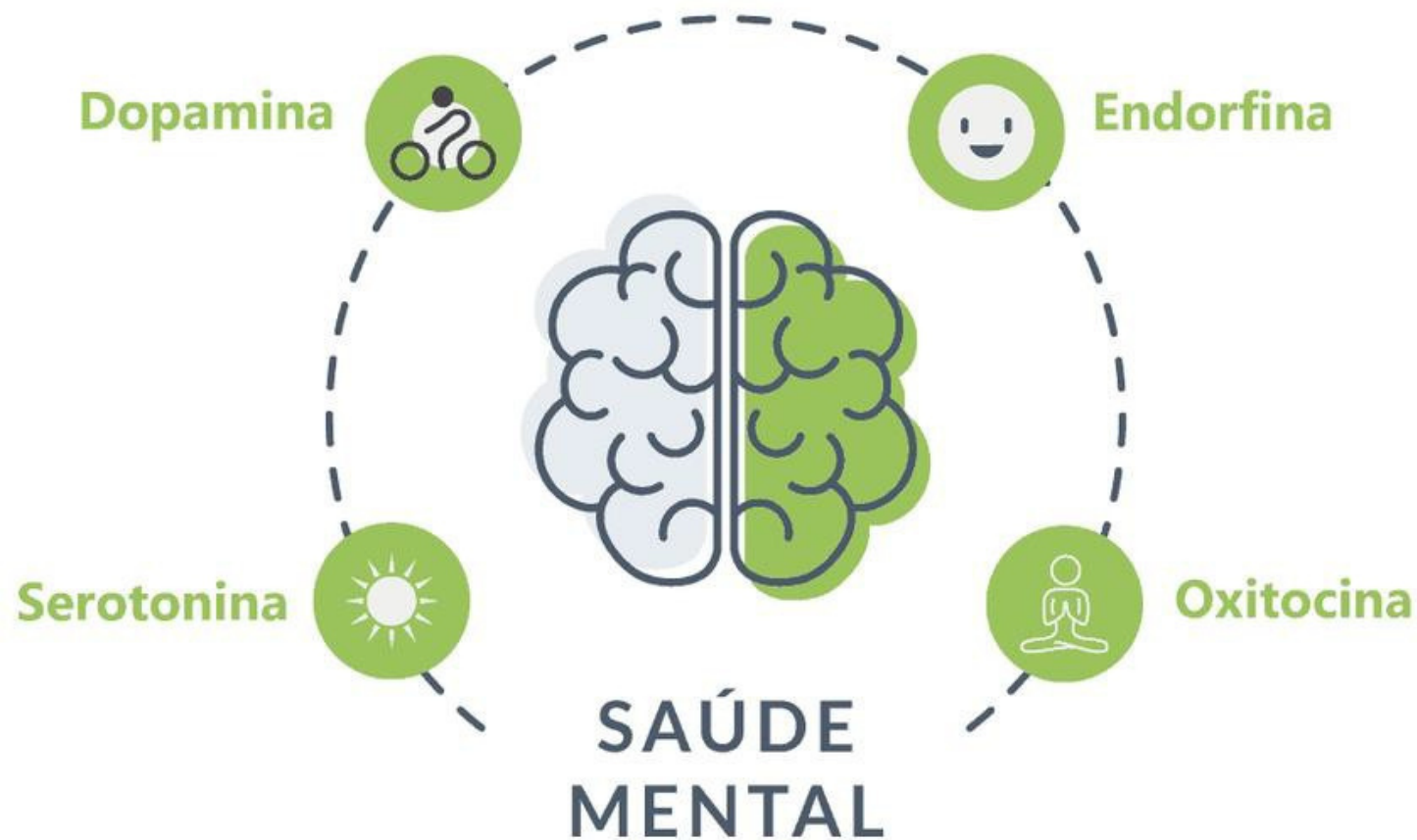
A IMPORTÂNCIA DAS ATIVIDADES FÍSICAS

Idosos 65 anos ou mais:

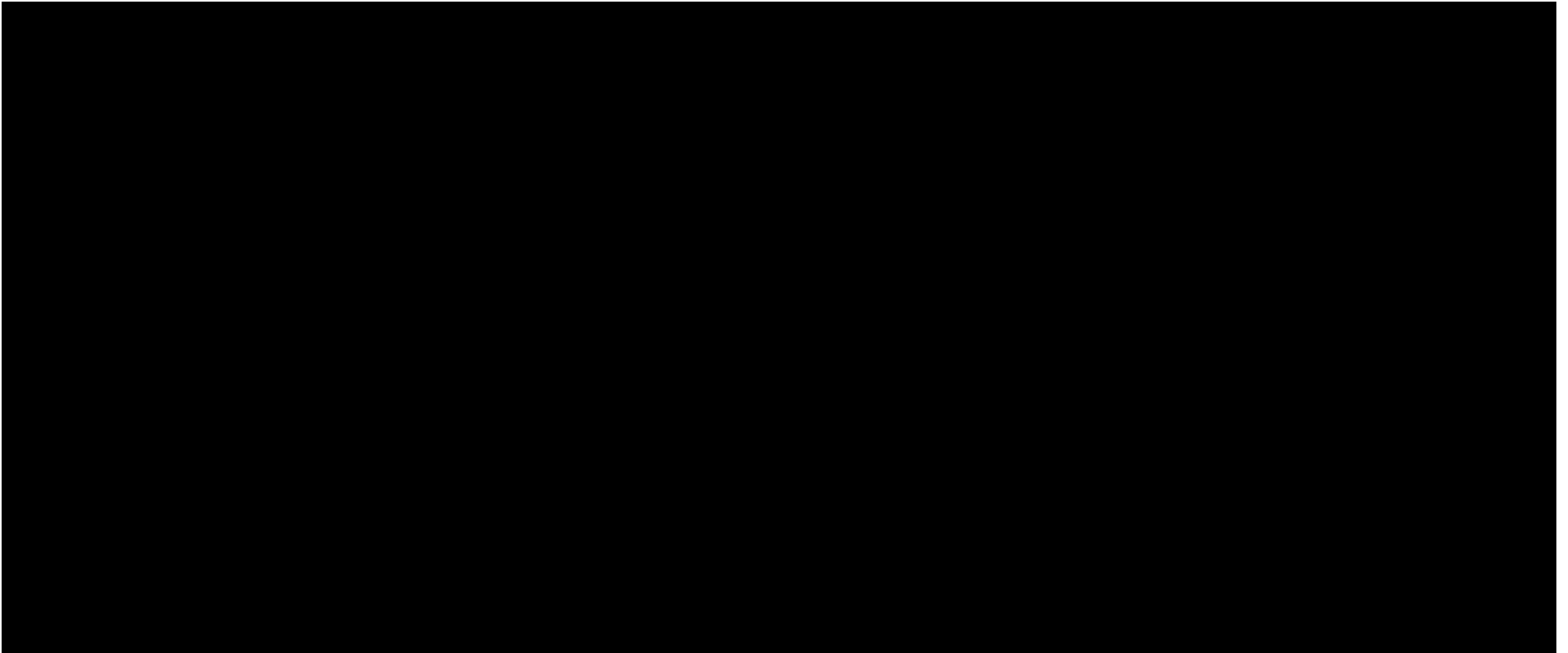
Idosos devem realizar pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física aeróbica de moderada intensidade; ou pelo menos 75 a 150 minutos de atividade física aeróbica de vigorosa intensidade; ou uma combinação equivalente de atividades físicas de moderada e vigorosa intensidade ao longo da semana para benefícios substanciais à saúde.

Idosos devem também fazer atividades de fortalecimento muscular de moderada intensidade ou maior que envolvam os principais grupos musculares em dois ou mais dias da semana, pois estas proporcionam benefícios adicionais para a saúde, além da prevenção de quedas.

A liberação de hormônios durante os Exercícios Físicos



BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NA SAÚDE MENTAL



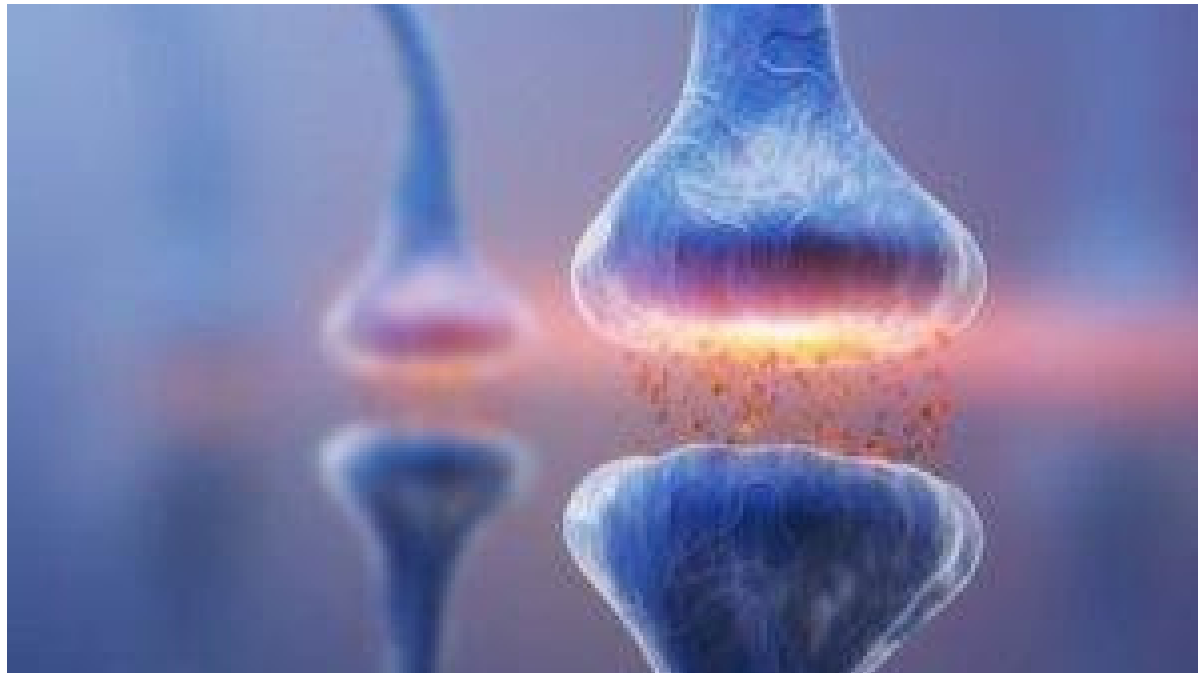
Dopamina

- 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.



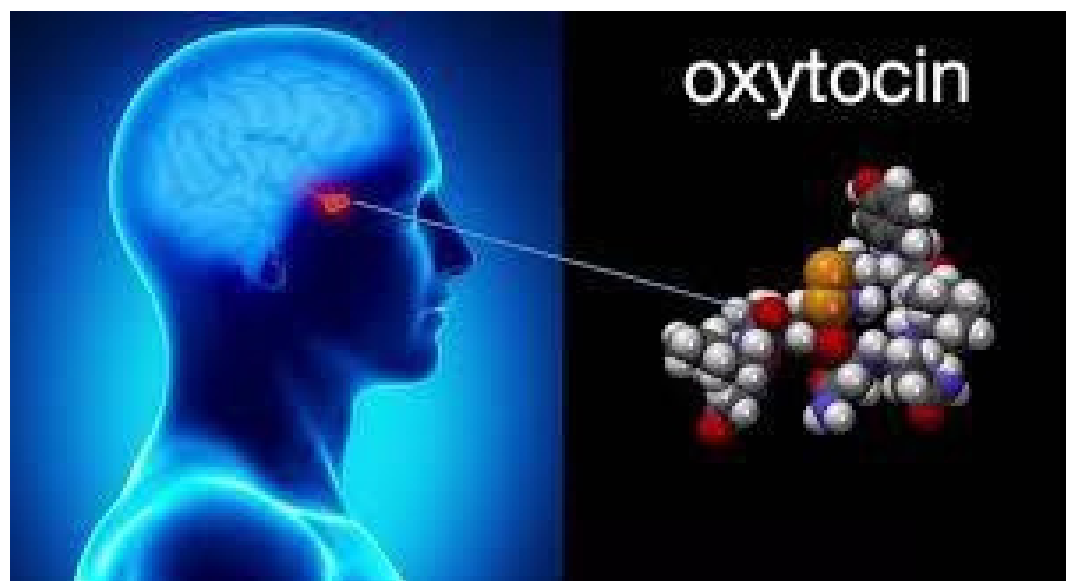
Endorfina

- 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 naturalmente no cérebro.
- A endorfina é um importante analgésico natural que ajuda 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, 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

CLÍNICA JORGE 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 e profissional de educação física;
 - 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

