

novibet png

<p>Compartilhe este conteúdo</p>
<p>A pressa para conquistar um corpo mais definido e superar os própr
ios limites leva muitas pessoas a exagerarem 👍 na prática dos exer
cícios, sem a devida atenção para evitar riscos.</p>
<p>Em relação aos atletas, essa falta de cuidado é ainda &#
128077; mais grave, pois pode ocasionar lesões e contusões séria
s que vão comprometer {k0} performance.</p>
<p>Nesse sentido, é importante saber o que 👍 é fisiolog
ia do esporte e como ela pode beneficiar os desportistas.</p>
<p>Os profissionais que trabalham nessa área estudam os efeitos das &
#128077; atividades físicas nas doenças, para, assim, definir estrat&
#233;gias para redução e reversão da progressão de determina
da patologia, evitar contusões, tratar 👍 lesões de modo mais
eficaz, entre outros benefícios.</p>
<p>Para saber mais sobre esse assunto e conhecer como surgiu essa metologi
a, siga 👍 a leitura!</p>
<p>O que é fisiologia do esporte?</p>
<p>A preocupação com os riscos da atividade física e os cui
dados na hora do 👍 treino levou à criação de metodologia
s para a recuperação dos atletas profissionais.</p>
<p>A fisiologia do esporte se derivou da fisiologia do 👍 exerc
37;cio e essa evoluiu da anatomia.</p>
<p>A anatomia estuda a estrutura do organismo, a fisiologia do exercí
cio estuda o impacto das 👍 atividades físicas nas funçõe
s do corpo e a do esporte aplica esses conceitos aos exercícios do atleta,
melhorando {k0} condição 👍 física e performance.</p>
<p>
<p>Qual a {k0} história?</p>
<p>Hoje já é conhecido o impacto do esporte nos órgãos
e sistemas do corpo humano, 👍 além da adaptação das fun
ções fisiológicas ao esforço muscular.</p>
<p>Contudo, foi uma longa jornada até os grandes clubes e atletas rec
onhecerem 👍 a importância de analisar o efeito dos exercícios
no organismo.</p>
<p>Essa ciência começou a ser estudada desde o século XIX.</p>
<p>
<p>Em 1889, 👍 Fernand LaGrange lançou o livro Physiology of
Bodily Exercise, que tratava da fisiologia do exercício, sendo o pontap
3; inicial para 👍 {k0} aplicação nos esportes.</p>
<p>Após esse marco, as grandes pesquisas só passaram a aparecer
no século XX, sendo mais crescente após 👍 1960.</p>
<p>Como impacta os atletas?</p>
<p>Durante a prática de exercícios, diferentes músculos se