
Educação Física no Ensino Superior

PRESCRIÇÃO DO TREINAMENTO AERÓBIO: TEORIA E PRÁTICA

AUTORES

Benedito Sérgio Denadai
Camila Coelho Greco

EDITORAS DA SÉRIE

Inese Conceição Andrade Rangel
Suzana Cristina Davido

Resumo de Educação Física No Ensino Superior. Prescrição Do Treinamento Aeróbio

O treinamento aeróbio é um dos mais importantes componentes de um programa de atividade física. Diversos estudos têm confirmado sua importância para a melhora da aptidão física da composição corporal e da qualidade de vida em função das alterações metabólicas cardiorrespiratórias e da possibilidade de se acumular um gasto calórico significativo em cada sessão de exercício podendo contribuir para a diminuição dos fatores de risco para doenças ligadas ao estilo de vida (doenças cardiovasculares diabetes etc.).

O que se tem visto entretanto é uma procura cada vez maior das pessoas por programas de atividade física que sejam realizados de forma individualizada a fim de que os objetivos citados anteriormente sejam atingidos de uma forma mais satisfatória e eficiente.

Existe uma variedade muito grande de fatores que devem ser considerados na elaboração da carga de treinamento com objetivo de melhorar o rendimento aeróbio. Em síntese a elaboração da carga de treinamento deve levar em conta o estado inicial de condicionamento os objetivos a serem atingidos a modalidade esportiva e a especialidade da prova.

Portanto este livro visa considerar os principais aspectos que são relevantes ao treinamento aeróbio apontando alguns exemplos de como deve ser a elaboração dos protocolos de treinamento em populações com diferentes características.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)