

João Petrica . Pedro Mendes . João Serrano . Rui Paulo

ABORDAGENS SOBRE EXERCÍCIO E SAÚDE



Exercício e Saúde

JOÃO PETRICA
PEDRO MENDES
JOÃO SERRANO
RUI PAULO



REVISÃO CIENTÍFICA

João Petrica

João Serrano

António Faustino

Rui Paulo

Pedro Mendes

Marco Batista

Helena Mesquita

EDIÇÃO

Câmara Municipal de Idanha-a-Nova

COPYRIGHT

A reprodução só é permitida com autorização escrita dos autores

DESIGN DE CAPAS DA COLEÇÃO

Adriana Vieira

Mestrado Design Gráfico da Escola Superior de Artes Aplicadas do IPCB em associação com a Faculdade de Arquitetura da UL.

ISBN

978-989-8936-08-0

1ª edição, 2018

- 07** Nota Editorial
- 09** A Influência da Aptidão Física e Obesidade em Alunos
Influence Physical Fitness and Obesity Students
Martins, Júlio; Rodrigues, Carlos; Honório, Samuel; Cardoso, João
- 19** Programa de Exercício Físico em Contexto Escolar: Efeitos na Flexibilidade, na Força e no Alinhamento Postural
Exercise Program in Schools: Effects on Flexibility, Strength and Postural Alignment
Babo, S.; Pereira, C.; Kuo, Y-L.; Raimundo, A.; Batalha, N.; Cruz-Ferreira, A.
- 31** Análise da Composição Corporal e de Valores Espirométricos de Estudantes Portugueses e Italianos
Analysis of Body Composition and Spirometric Values in Portuguese and Italian Students
Paulo, Rui; Pichetto, Filippo; Petrica, João; Serrano, João; Faustino, António; Mendes, Pedro; Faure, Flavio
- 53** O Efeito do Método de Pilates na Prevenção de Lesões em Bailarinos Profissionais
The Effect of Pilates Based Exercises in Injury Prevention in Professional Dancers
Susana Nogueira Fernandes; Orlando Fernandes; Jefferson Loss; Ana Cruz-Ferreira
- 71** Efeitos de um Programa de Atividade Física Laboral em Funcionárias Administrativas
Effects of a Workplace Physical Activity Program in Secretariat Workers
Ferreira, André; Henriques, Ana; Amaro, Nuno; Morouço, Pedro

79 *Myofascial Release. Is Fascia a Living Thing?*

Domingues, Márcio

89 Uma Análise da Literatura sobre a Relação Educação Física/Saúde na Formação Profissional em Educação Física no Brasil

A Literature Review concerning the Relationship between Physical Education/Health in Professional Formation in Physical Education in Brazil

Pinho, Carolina; Sanchez Gamboa, Silvio

117 Prevalência de Pressão Arterial Elevada em Escolares com Estado Nutricional Alterado em um Município Brasileiro
Prevalence of High Blood Pressure in School Students with Nutritional Status Changed of a Brazilian Municipality

Silva-Lima, Sílvia; Ferreira-Lima, Walcir; Pitilin, Érica; Pelais, Daniela; Bandeira-Lima, Flávia; Fuentes, Juan; Molena-Fernandes, Carlos