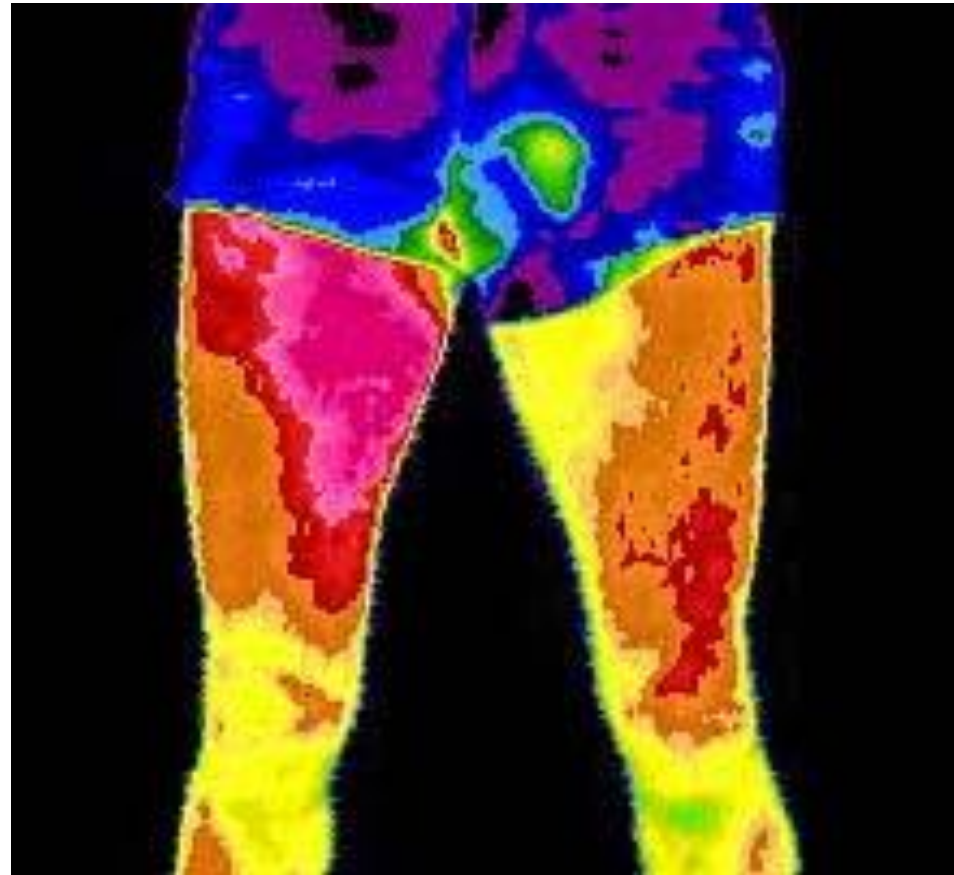


# FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO

## PARTE 8

ALEXANDRE CAVALLIERI GOMES

# TERMOGRAFIA NA INFLAMAÇÃO AGUDA



# SINAIS “BONS” X SINAIS “RUINS”

## SINAIS “BONS”:

- DOR TARDIA;
- FUNCIONALIDADE PRESERVADA;
- DIMINUIÇÃO RÁPIDA DA DOR;
- DOR AO MOVIMENTO E À PALPAÇÃO.

## SINAIS “RUINS”:

- DOR NO MOMENTO;
- SENSAÇÃO DE ROMPER (FISGADA);
- FUNCIONALIDADE DIMINUÍDA;
- DOR NO REPOUSO;
- HEMATOMA;



# PRINCÍPIOS DO TREINAMENTO MUSCULAR

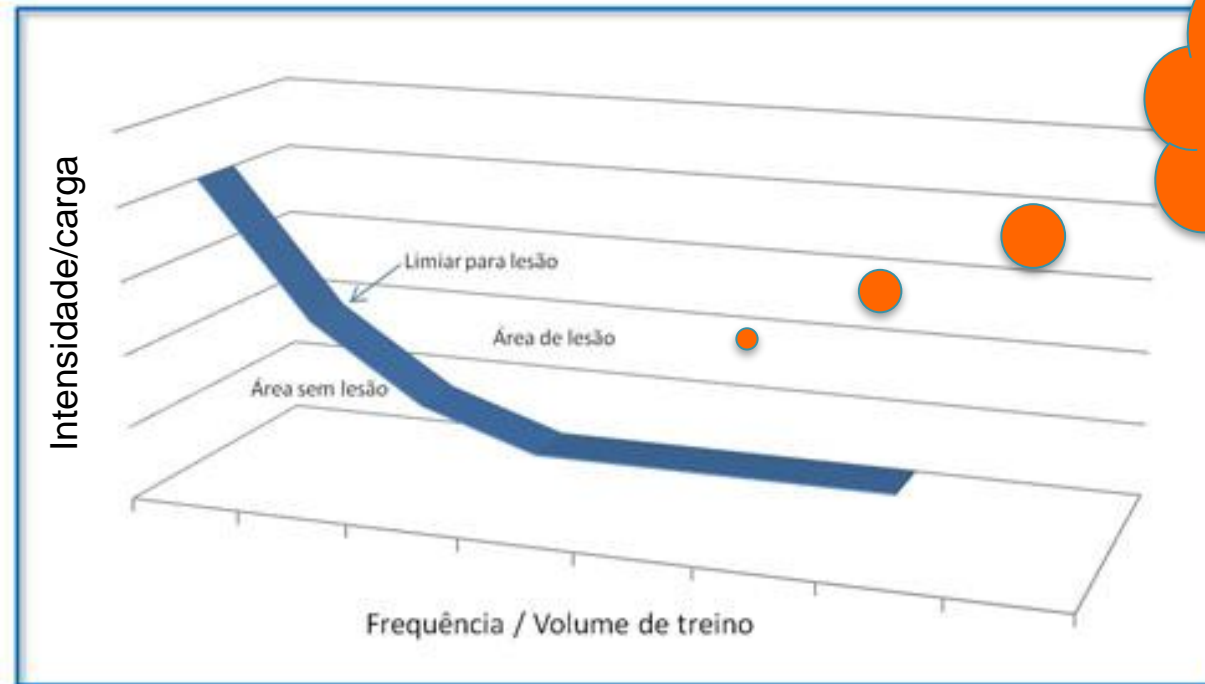
# DETERMINANDO A CARGA

# Sobrecarga

- Desafiar o músculo: impor carga maior do que ele está acostumado.

COMO PODEMOS FAZER ISSO????

# Intensidade x volume



Curva de fadiga adaptada de Hrejlac (2004)

OBJETIVOS