

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSORA: MARIZA ALVES GUIMARÃES

ATIVIDADE FÍSICA, EXERCÍCIO FÍSICO E SAÚDE

1. CONCEITO DE SAÚDE

- ✓ Ausência de doenças?
- ✓ Condição humana com dimensões físicas, social e psicológica.
- ✓ Conjunto de fatores múltiplos (individuais e sócio ambientais) que influenciam o dia a dia dos indivíduos.
- ✓ Conjunto de fatores que levam o indivíduo a ter qualidade de vida.
- ✓ Como ter qualidade de vida?

PARÂMETROS SOCIOAMBIENTAIS	PARAMETROS INDIVIDUAIS
Moradia	Estilo de Vida
Segurança	Hábitos alimentares
Assistência Médica	Controle de stress
Condições de trabalho e remuneração	Atividade física no cotidiano
Educação	Relacionamentos
Lazer	
Meio ambiente	
Cultura	

2. ATIVIDADE FÍSICA

Atividade física é "qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética e que resulta em consumo de energia" (MATTOS & NEIRA, 2008)

Para pensar:

- ✓ O que as pessoas fazem no trabalho é atividade física?
- ✓ Se eu me movimento na escola ou no trabalho eu ainda preciso fazer exercício físico para melhorar minha condição física?

3. EXERCÍCIO FÍSICO

Exercício físico é toda atividade física planejada, estruturada e repetitiva, que tem por objetivo induzir a um melhor funcionamento orgânico, mediante a manutenção dos componentes da aptidão física (GUEDES & GUEDES, 2003).

Para pensar:

- ✓ O que faz bem à saúde é a prática de atividade física ou de exercício físico?
- ✓ Quem deve orientar a prática de exercícios físicos?
- ✓ Existem políticas públicas direcionadas à prática do exercício físico?
- ✓ As comunidades têm locais que propiciam a prática do exercício físico?
- ✓ De que forma a mídia influencia na escolha da prática do exercício físico?

SUGESTÕES

<https://www.youtube.com/watch?v=anRyaXoJcXY>

<https://www.youtube.com/watch?v=UN-EHhrwyuQ>

PRINCÍPIOS DA ATIVIDADE FÍSICA

São os princípios que devem ser observados quando se propõe a realizar um programa de atividade física.

✓ **Individualidade Biológica**

É o que estabelece que não existe duas pessoas iguais.

O mesmo exercício físico proporciona diferentes efeitos em cada indivíduo.

✓ **Sobrecarga crescente**

É a quantidade de trabalho realizado. Ela deve ser crescente para servir de estímulo ao organismo, provoque reações de adaptações e levem à aquisição ou a melhora da aptidão física.

O aumento na sobrecarga pode ser feito através dos fatores:

- Frequência (numero treinos por semana)
- Volume (aumento da distancia de uma caminhada, aumento do numero de repetições de um exercício)
- Intensidade (faça uma mesma distancia caminhando num tempo menor, aumento da carga e diminuir tempo execução)

✓ **Especificidade**

Cada tipo de estímulo causa um resultado diferente no organismo

✓ **Continuidade**

Atividade física deve ser contínua, isto é o que leva à adaptação e à melhora na aptidão.

✓ **Reversibilidade**

Todos os benefícios adquiridos em meses de treinamentos podem ser perdidos em poucas semanas de inatividade

CAPACIDADES FÍSICAS

È todo atributo físico treinável num organismo humano. É através das capacidades físicas que se conseguem executar ações motoras (andar, correr, saltar, nadar,...)

- ✓ Agilidade (capacidade de executar movimentos rápidos com mudança de direção)
- ✓ Flexibilidade (capacidade de realizar movimentos em certas articulações com amplitude de movimento)
- ✓ Força (capacidade de realizar tensão contra uma resistência)
- ✓ Resistência (capacidade de sustentar uma carga de atividade o mais longo tempo sem fadiga)
- ✓ Velocidade (capacidade de executar movimento cíclicos na mais alta velocidade individual possível)
- ✓ Equilíbrio (assumir e sustentar o corpo sobre uma base, contra a lei da gravidade)
- ✓ Coordenação Motora (capacidade física que permite realizar uma sequencia de exercícios de forma coordenada)

EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO

❖ Órgãos e Aparelhos envolvidos

- **Coração**

É uma bomba, que por meio das artérias envia sangue oxigenado a todos os tecidos, exportando destes, por intermédios das veias os resíduos (NEIRA & MATTOS, 2008, P. 64).

Fornece aos tecidos oxigênio e material nutritivo). Dá impulso ao fluxo sanguíneo)

- **Sistema Circulatório**

Abrange o sistema sanguíneo e linfático. O objetivo dele é garantir a chegada de nutrientes a todos os tecidos do corpo e retirar os substratos oriundos do funcionamento celular.

- **Sistema Respiratório**

Compreende o pulmão e um sistema de tubos que comunicam o ambiente pulmonar com o meio externo

❖ Benefícios da Prática de Exercício Físico

A atividade física regular apresenta efeitos benéficos em relação à saúde, contribui para o retardo do envelhecimento e ajuda na prevenção de doenças crônicas degenerativas (GUEDES, 2012)

A atividade física regular apresenta efeitos benéficos contra doenças degenerativas como doenças coronarianas, hipertensão e diabetes.

Morgira (2001) coloca como melhoras:

- Bem estar geral
- Saúde física e mental
- Preservação do viver independente
- Redução no risco de doença coronariana
- Redução e controle de hipertensão
- Controle de diabetes
- Controle do stress
- Controle da obesidade

Moreira (2001) coloca que os efeitos do exercício físico podem ser vistos a longo ou a curto prazo.

- Curto prazo (regularização da glicose sanguínea, melhora na qualidade e quantidade de sono, estímulo na atividade das catecolaminas, ajuda no relaxamento, redução de stress e ansiedade, melhora no estado do humor, melhora da integração social e cultural)
- Longo prazo (melhoria do funcionamento cardiorrespiratório, fortalecimento muscular que leva à manutenção da independência, preservação e restauração da flexibilidade, prevenção e retardo do declínio do equilíbrio e da coordenação, melhora nos aspectos do funcionamento psicológico, melhora na saúde mental (depressão e ansiedade), melhoras cognitivas, aquisição de habilidades e melhora na integração).