

9º ANO

CONCEITOS DE ATIVIDADE FÍSICA, EXERCÍCIO FÍSICO, APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

Com uma frequência cada vez maior damos conta que surgiram novas expressões no vocabulário dos professores. Não são tão novas assim, estão na mídia, na fala de alguns médicos, agentes de saúde e até mesmo na escola: atividade física, saúde, qualidade de vida. Mas afinal, o que significam e qual a relação que existe entre elas?

ATIVIDADE FÍSICA: É toda a movimentação produzida pela musculatura esquelética com gasto expandido de energia, como nas atividades domésticas, laborais e de lazer, exercícios e esportes.

EXERCÍCIO FÍSICO: É uma atividade física previamente planejada, orientada e proposta para a manutenção ou melhora dos componentes da aptidão física relacionada a saúde (resistência aeróbia, resistência anaeróbia e força muscular, flexibilidade e composição corporal), realizada repetidamente. Portanto, o exercício físico é uma subcategoria da atividade física.

APTIDÃO FÍSICA: A aptidão física é um conceito que pode ser definido, dentro das áreas da atividade física e da saúde, com sendo a capacidade de se realizar trabalhos musculares de forma satisfatória.

Geralmente, a aptidão física relacionada a saúde compreende a resistência cardiorrespiratória, a força, a resistência muscular e a flexibilidade.

A aptidão física é determinada e sofre interferência de uma série de fatores, dentre os quais se incluem o nível habitual de atividade física, a dieta, o estilo de vida o ambiente em que vivemos e a hereditariedade.

Tanto a prática regular de atividades físicas quanto o sedentarismo (inatividade física) podem provocar adaptações (positivas ou negativas) no organismo das pessoas.

SAÚDE: A saúde é uma condição humana que apresenta três dimensões: a física, a social e a psicológica. Há algum tempo, ter saúde significava não estar doente. Atualmente, a saúde positiva esta associada a capacidade de aproveitar, desfrutar a vida e enfrentar desafios. Não é mais somente a ausência de moléstias.

ATIVIDADE FÍSICA, APTIDÃO FÍSICA, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

Revolução industrial Antes da revolução industrial as pessoas eram mais ativas porque viviam constantemente se movimentando no trabalho na escola, em família e nas horas de lazer. Introdução Avanço tecnológico Com o avanço tecnológico que propiciou o aparecimento de equipamentos que facilitam o trabalho, as tarefas diárias passaram a ser mais fáceis de serem executadas sem gastar muita energia com deslocamentos a pé e trabalho braçal. Conforto Paralelo a esse conforto, as pessoas passaram a ficar mais tempo diariamente deitadas ou sentadas adotando um estilo de vida menos ativo e conseqüentemente menos saudável.

COMPONENTES DA APTIDÃO FÍSICA

Performance Resistência aeróbica Flexibilidade Composição corporal Força e resistência muscular Equilíbrio Coordenação Resistência anaeróbica Agilidade Velocidade

Aptidão Física Relacionada à Performance Inclui componentes necessários para uma performance máxima no trabalho ou nos esportes.

Aptidão Física Relacionada à Saúde Possibilitam mais energia para o trabalho e o lazer proporcionando menor risco de doenças crônico-degenerativas..

ATIVIDADE FÍSICA Qualquer movimento corporal, produzido pela musculatura esquelética que resulte em gastos energéticos acima dos níveis de repouso. Exemplos: os esportes, as caminhadas, as artes marciais, as atividades ocupacionais (trabalho), as atividades da vida diária (deslocamentos a pé, tarefas domésticas e etc).

APTIDÃO FÍSICA Aptidão que em inglês significa fitness é definida como sendo uma condição na qual um indivíduo tenha energia suficiente para evitar a fadiga e desfrutar da vida de forma mais agradável. É a capacidade dos pulmões e músculos funcionarem de forma eficiente. É a

habilidade dos sistemas circulatórios e respiratórios do corpo para prover combustível durante atividade física contínua.

Saúde Segundo a OMS (1948), Saúde é um completo estado de bem-estar físico, mental, e social e não somente ausência de doença, ou debilidade. Saúde tem sido definida como uma condição humana com dimensões física, social e psicológica, cada uma caracterizadas num contínuo, com polos positivos e negativos.

Qualidade de Vida Popularmente falando, qualidade de vida pode ser um sensação de bem-estar global, incluindo, aspectos de felicidade e satisfação de vida como um todo.

COMPONENTES DA APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE FORÇA E RESISTÊNCIA MUSCULAR Força muscular é a medida máxima de força que pode ser produzida por um músculo ou grupo de músculo. Existem dois tipos de força, a dinâmica e a estática. A dinâmica é executada por um grupo muscular com o corpo em movimento, enquanto que a estática é a força executada frente a um objeto imobilizado.

Flexibilidade **Flexibilidade** é a habilidade das articulações movimentarem-se livremente em varias direções. Para manter ou melhorar a flexibilidade é necessário que se faça alongamento que é o ato de estender a fibra muscular através de exercícios feitos lentamente no mínimo dez segundo de duração com varias repetições. Flexibilidade é muito importante para a execução das tarefas diárias e em todos os jogo esportivos.

Composição corporal A massa corporal total é composta de massa corporal magra e massa de gordura. A massa corporal magra inclui os ossos, músculos, órgãos e os líquidos. A massa de gordura compreende todo o tecido adiposo. A massa de gordura inclui a gordura essencial e a gordura armazenada.

Princípios do Treinamento Desportivo

Os princípios do treinamento desportivo são basicamente seis e abaixo escalonados.

Princípio da individualidade biológica

Quanto mais o treino aproximar-se das características positivas de respostas individuais, maiores serão as performances alcançadas.

Princípio da adaptação

O princípio da adaptação do organismo ao treinamento possui particularidades relacionadas com o nível de estímulo a ele aplicado.

Princípio da sobrecarga

Relaciona-se à aplicação das cargas de treino.

Princípio da continuidade/reversibilidade

As modificações induzidas pelo treinamento são transitórias ou passageiras. Todas as características secundárias adquiridas por meio do treino, perdem-se e retornam aos limites iniciais pré treinamento, após determinado período de inatividade.

Princípio da interdependência volume X intensidade

O presente princípio baseia-se na relação ótima de aplicação do volume e da intensidade no treinamento, comumente sempre que o volume de treino eleva-se reduz-se a intensidade.

Princípio da especificidade dos movimentos

A aplicação de um estímulo de treinamento provoca sobre o organismo uma resposta específica e relacionada diretamente à forma de exercício utilizado.

Procure um profissional de Educação Física para orientá-lo em qualquer atividade física