

ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: IRMÃO JOSÉ GENÉSIO

ANO: 8º e 9º anos COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSOR: LEANDRO BRANDÃO

PERÍODO DE 20/ 7/2020 a 31/ 7/2020

ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA: ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE



O nosso corpo evoluiu ao longo dos milhares de anos, aquilo que somos hoje se desenvolveu baseado no esforço, nas dificuldades, na privação, na dureza do clima. Os órgãos foram-se constituindo e desenvolvendo, preparados para o esforço. A vida dependia muito mais da força muscular que nos dias de hoje, todas as estruturas internas que nos constituem, necessitam de um determinado grau de esforço para estabelecerem o equilíbrio homeostático, só assim funcionarão bem e de forma saudável. Utilizamos muito menos as funções adaptativas do que os nossos antepassados. Sobretudo nos últimos 50 anos, habituamos ao meio, por mecanismos criados pela inteligência e não pelos mecanismos fisiológicos. O esforço muscular não foi completamente eliminado, mas tornou-se muito menos frequente.

Suprimindo o esforço muscular da vida cotidiana, suprimimos também, sem o sabermos, o constante exercício a que se entregavam os órgãos internos para manter o equilíbrio. Como é sabido, os músculos consomem açúcar e oxigênio, produzem calor, e libertam ácido láctico para o sangue em circulação. Para se adaptar a estas mudanças, o organismo é obrigado a pôr em ação o coração, o aparelho respiratório, o fígado, o pâncreas, os rins, as glândulas sudoríferas, o sistema cérebro-espinhal e o sistema nervoso simpático. Em suma, é provável que os exercícios do dia a dia ou mesmo os de baixa intensidade não sejam o equivalente à atividade muscular contínua que os nossos antepassados exerciam. Hoje o esforço físico dispendido é drasticamente menor, e isto se torna prejudicial para nós! A atividade de todos os sistemas do corpo exerce uma poderosa influência no desenvolvimento saudável do indivíduo. Sabemos que o funcionamento, em vez de gastar as estruturas anatômicas, as torna mais resistentes. Assim a utilização das atividades orgânicas e mentais é o meio mais seguro de melhorar a qualidade dos tecidos e consequentemente da vida. No entanto a atividade tem mais benefícios, quando existe uma prática de exercício físico programado e regular com intensidades que mobilizem a capacidade de adaptação do organismo.

Tomando o conceito de saúde como um estado positivo, e não mera ausência de doença, tal como preconiza a Organização Mundial de Saúde (OMS), é necessário promover comportamentos de saúde (neste caso específico a promoção de exercício físico), tendo em conta as diferentes idades, aspectos culturais e educativos. Os benefícios da atividade física para a saúde superam em muito os riscos de se machucar. A ciência mostra que a atividade física pode reduzir o risco de morte prematura das principais causas de morte, como doenças cardíacas e alguns tipos de câncer. Todos podem obter os benefícios da atividade física para a saúde, não importando a idade, raça, volume corporal ou forma física.



Pesquisas mostram que a atividade física regular pode ajudar a reduzir o risco de várias doenças e a melhorar as condições de saúde e a qualidade de vida geral. Os benefícios em longo prazo para a saúde incluem:

- **Melhoria do Sistema Cardiorrespiratório:** Uma sequência de exercícios aeróbios de 20 a 30 minutos por dia, 2-3 vezes por semana, melhora seu condicionamento cardiorrespiratório, fazendo seu coração ficar mais forte e eficiente.
- **Melhoria da Frequência Cardíaca:** A Frequência Cardíaca (batimento cardíaco) tende a diminuir, em repouso, nas pessoas bem condicionadas. Isto representa menos desgaste para o coração e um prolongamento do nível de vida.
- **Estabilização da Frequência Cardíaca:** A Pessoa treinada se estabiliza durante o exercício (steady state), o mesmo não acontece com a pessoa destreinada levando-a a parar a atividade, pois sua frequência cardíaca chega a níveis muito altos e, por falta de boa oxigenação no cérebro, a pessoa sente tonturas e a vista escurece.
- **Estabilização da Pressão Arterial:** Um bom programa de exercícios tende a estabilizar a Pressão Arterial em níveis normais e /ou até mesmo diminuir em pessoas com hipertensão (Pressão Alta).
- **Ajuda no Crescimento:** A atividade Física é muito importante durante a fase de crescimento (mas é importante que ela seja bem dosada e orientada pelo profissional da área), pois ela indiretamente estimula as epífises dos ossos (discos de crescimento do osso) estimulando assim o crescimento ósseo. Para as pessoas que não estão mais em fase de crescimento ósseo a atividade física ajuda também a combater riscos associados à osteoporose.
- **Diminui a probabilidade de problemas Cardíacos:** A atividade física ajuda a diminuir a taxa de colesterol LDL (Low Density Lipoprotein) e VLDL (Very Low Density Lipoprotein) e Triglicérides que causam vários problemas ao coração, e aumentam o colesterol HDL (High Density Lipoprotein) que são Lipoproteínas de alta densidade responsáveis pelo transporte ao fígado de gorduras não utilizadas e são benéficas devido ao seu “efeito limpeza” nas artérias.
- **Redução de gordura armazenada:** A atividade física ajuda a queimar calorias e mantém o metabolismo mais ativo diminuindo o percentual de gordura e melhorando o aproveitamento do que você ingere. Mas precisa ser bem dosada e específica para cada indivíduo.
- **Problemas Posturais e Fraqueza Muscular:** Exercícios bem direcionados são capazes de produzir uma melhoria total ou parcial nos defeitos de ordem postural (coluna, joelhos e pés), reduzindo significativamente a maioria das dores provocados por estes problemas, bem como proporcionando um fortalecimento muscular, fazendo com que você fique sem flacidez muscular e tecidual.

• **Benefícios Psicológicos:** A atividade física proporciona uma melhoria significativa no sistema Psicológico, tais como: Aumentando a autoestima, o indivíduo passa a se gostar ainda mais; Reduz os níveis de ansiedade produzidos por vários motivos; aumento da capacidade mental, por ter sua oxigenação cerebral aumentada etc. Pessoas fisicamente ativas durante cerca de sete horas por semana tem um risco 40% menor de morte prematura do que aquelas que são fisicamente ativas por menos de 30 minutos por semana. Fazer pelo menos 150 minutos de atividade aeróbica de intensidade moderada por semana pode diminuir o risco de morte prematura, incluindo o risco de morte prematura por doença coronariana, a principal causa de morte em muitos países ao redor do mundo.

ATIVIDADE FÍSICA

No entanto, não há a necessidade de muitas horas de atividade física nem de atividade de intensidade vigorosa para reduzir o risco de morte prematura. Pessoas que são normalmente inativas podem melhorar sua saúde e bem-estar tornando-se moderadamente ativas em uma base regular. Embora seja possível obter benefícios para a saúde, ainda maiores, aumentando a quantidade (duração, frequência ou intensidade) de atividade física, todos podem obter benefícios para a saúde ao se tornarem fisicamente mais ativos.

Para evitar dores e lesões, você deverá programar um aumento na atividade física devagar e gradual até o valor desejado para dar ao corpo tempo para se adaptar. Pessoas com problemas de saúde crônicos, tais como doenças cardíacas, diabetes ou obesidade, ou os que estão em alto risco para estes problemas devem consultar um médico antes de iniciar um programa de atividade física. Além disso, homens com mais de 40 anos de idade e mulheres acima de 50 anos que pretendem iniciar um programa de nova atividade física vigorosa deve previamente consultar um médico para ter certeza que não têm doença cardíaca ou outros problemas de saúde.



Numa perspectiva de educação para a saúde, considerando a prática de atividades físicas um comportamento de saúde num paralelo com outros comportamentos de saúde (cuidados de saúde primária, alimentação, prevenção de consumos, prevenção de comportamentos sexuais de risco), a eficácia na modificação de comportamentos no sentido da adoção de um estilo de vida ativa que inclua a prática de atividades físicas passa por um diverso conjunto de estratégias (tais como: compreender a história do comportamento visado; identificar determinantes sociais, situacionais, cognitivas e emocionais; mudança de comportamentos, entre outros). Quando nos referimos a estudos sobre a adoção de estilos de vida ativos, consideramos, por um lado, os efeitos da atividade física sobre o estado físico e mental dos indivíduos, isto é, a atividade física como fenômeno cujos efeitos pretendemos avaliar, medir e comparar.



EXERCÍCIOS

- 01 – Por que fazemos menos esforço muscular do que nossos antepassados, sobretudo nos últimos 50 anos?
- 02 – Pesquisas mostram que a atividade física regular pode ajudar a reduzir o risco de várias doenças e a melhorar as condições de saúde e a qualidade de vida geral. Cite e explique 5 melhorias que a atividade física regular proporciona para o indivíduo.
- 03 – Como podemos nos prevenir de dores e lesões praticando atividade física?
- 04 – Relacione as atividades físicas que costuma praticar no seu cotidiano.