

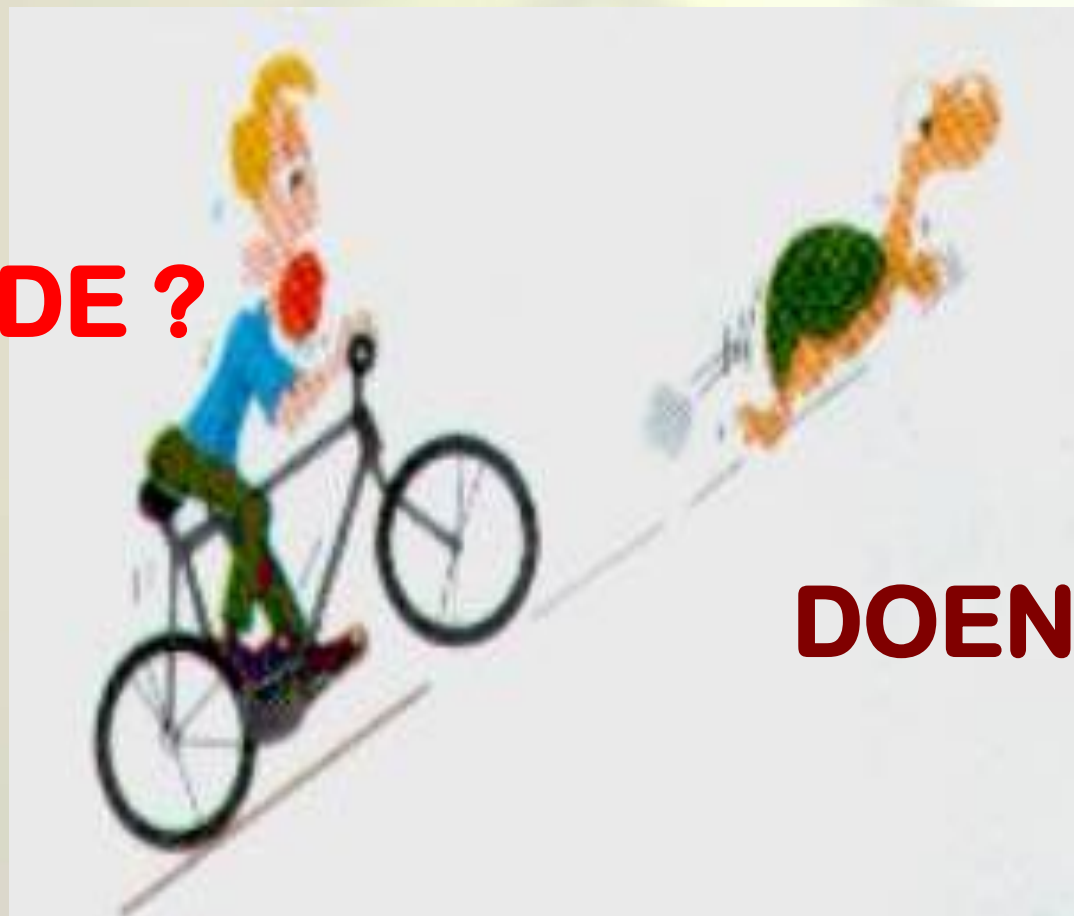
**Escola Básica 2,3 Ciclos Dr. António da
Costa Contreiras**



EDUCAÇÃO FÍSICA
Aptidão Física e Saúde

APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

SAÚDE ?



DOENÇA?

APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

Saúde

é um estado de completo bem estar físico, psíquico e social, e não apenas como ausência de doença ou debilidade.

Organização Mundial de Saúde, 1998

APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

Saúde



- ✓ BEM-ESTAR FÍSICO
- ✓ BEM-ESTAR PSÍQUICO
- ✓ BEM-ESTAR MORFO-FUNCIONAL
- ✓ BOA RELAÇÃO COM O MEIO AMBIENTE

APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

Saúde

Estado caracterizado por uma aptidão para realizar actividades físicas com vigor associadas a um risco reduzido de desenvolvimento de doenças hipocinéticas (elevado sedentarismo)

Bouchard e Shepard, 1992

APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

Aptidão Física

Capacidade de realizar níveis moderados ou vigorosos de actividade física sem evidenciar sinais exagerados de fadiga. Esta capacidade deve ser mantida durante toda a vida.

Ou seja

Capacidade de persistir em circunstâncias difíceis em que uma pessoa destreinada desistiria.

APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

Componentes da Aptidão Física

Resistência cárdio-respiratória

- Aumento da capacidade de trabalho;
- Redução da fadiga;
- Redução do risco de ocorrência de doenças cardiovasculares.

APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

Componentes da Aptidão Física

Composição corporal

- Redução do risco de hipertensão arterial e ocorrência de doenças cardiovasculares e diabetes.

APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

Componentes da Aptidão Física

Força muscular

- Aumento da capacidade funcional (levantamento e transporte de cargas);
- Redução do risco de dores lombares.

APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

Componentes da Aptidão Física

Flexibilidade

- Aumento da capacidade funcional (amplitude de movimentos);
- Redução do risco de dores lombares

A Aptidão Física pode ser melhorada através da prática do exercício físico, o qual aumenta o nível das capacidades motoras, contribuindo assim para a nossa saúde.

APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

Aptidão Física

A AF pode ser interpretada segundo duas perspectivas:

Aptidão Física



Saúde

- ✓ Actividade não diária
- ✓ Cumprir tarefas do dia-a-dia
- ✓ Variedade de actividades

Aptidão Atlética



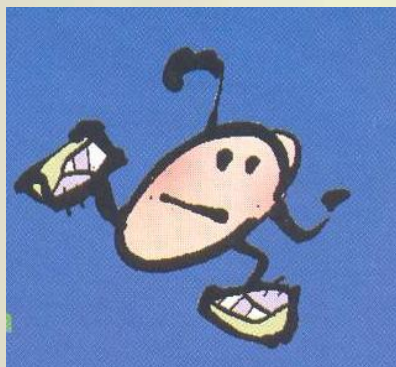
Performance/Rendimento

- ✓ Treino diário, sistemático e controlado
- ✓ Especificidade de funções
- ✓ Especialização

ACTIVIDADE FÍSICA

+ Saúde = + Aptidão Física

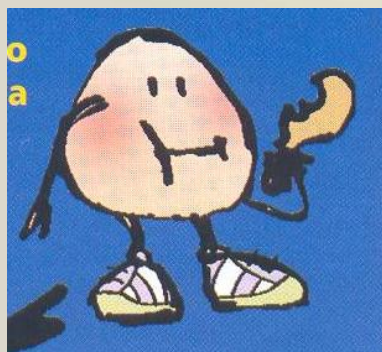
Exercício Físico



Hábitos de Higiene



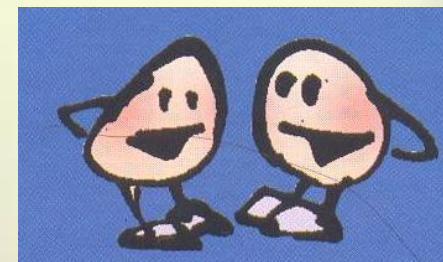
Alimentação Equilibrada



Repouso (8 horas)



Convívio



ACTIVIDADE FÍSICA



Actividade Física

“Movimento corporal produzido pela contracção dos músculos esqueléticos e que aumenta substancialmente o dispêndio energético”

(ACSM, 2000)

ACTIVIDADE FÍSICA

Benefícios da AF:

Prevenção dos factores de risco cardio-vascular, das doenças coronárias, da hipertensão arterial, da obesidade e da osteoporose.

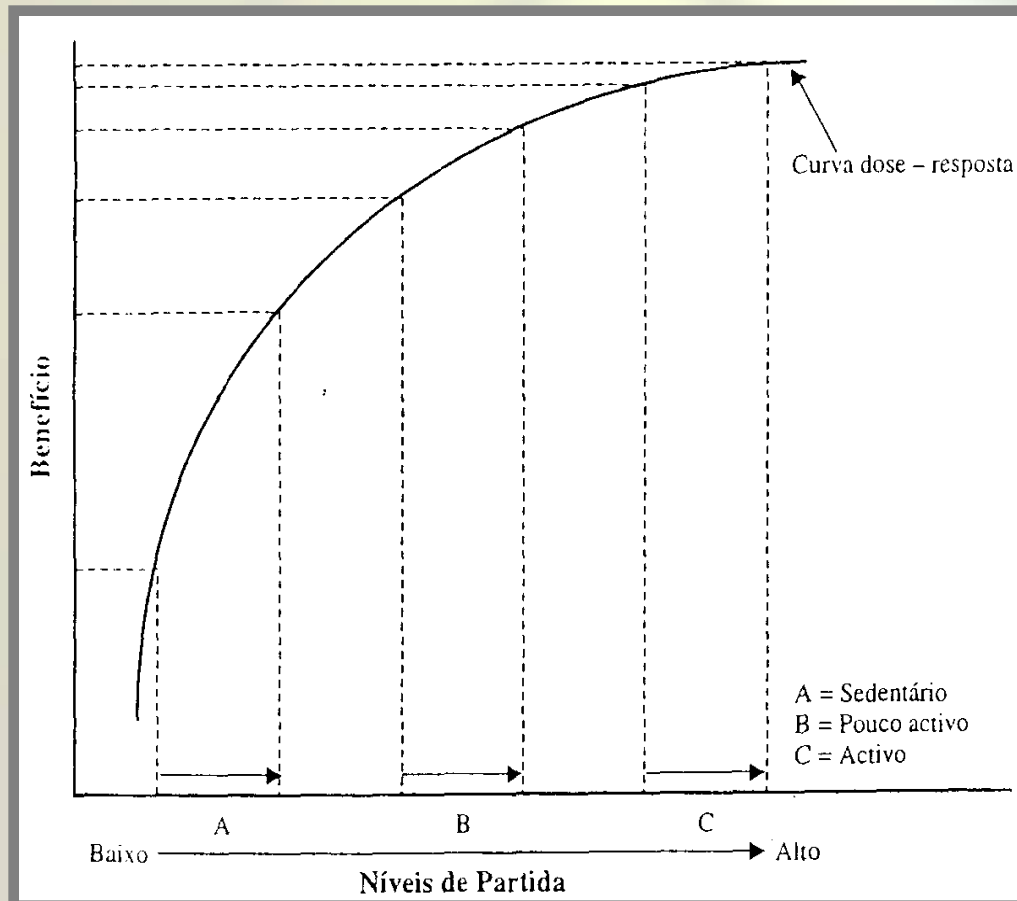
(Barata, 1997)

As pessoas mais activas têm maiores probabilidades de evitar doenças crónicas e de viver mais tempo.

(Dubbert & Stetson, 1996)

ACTIVIDADE FÍSICA

Efeitos da Actividade Física

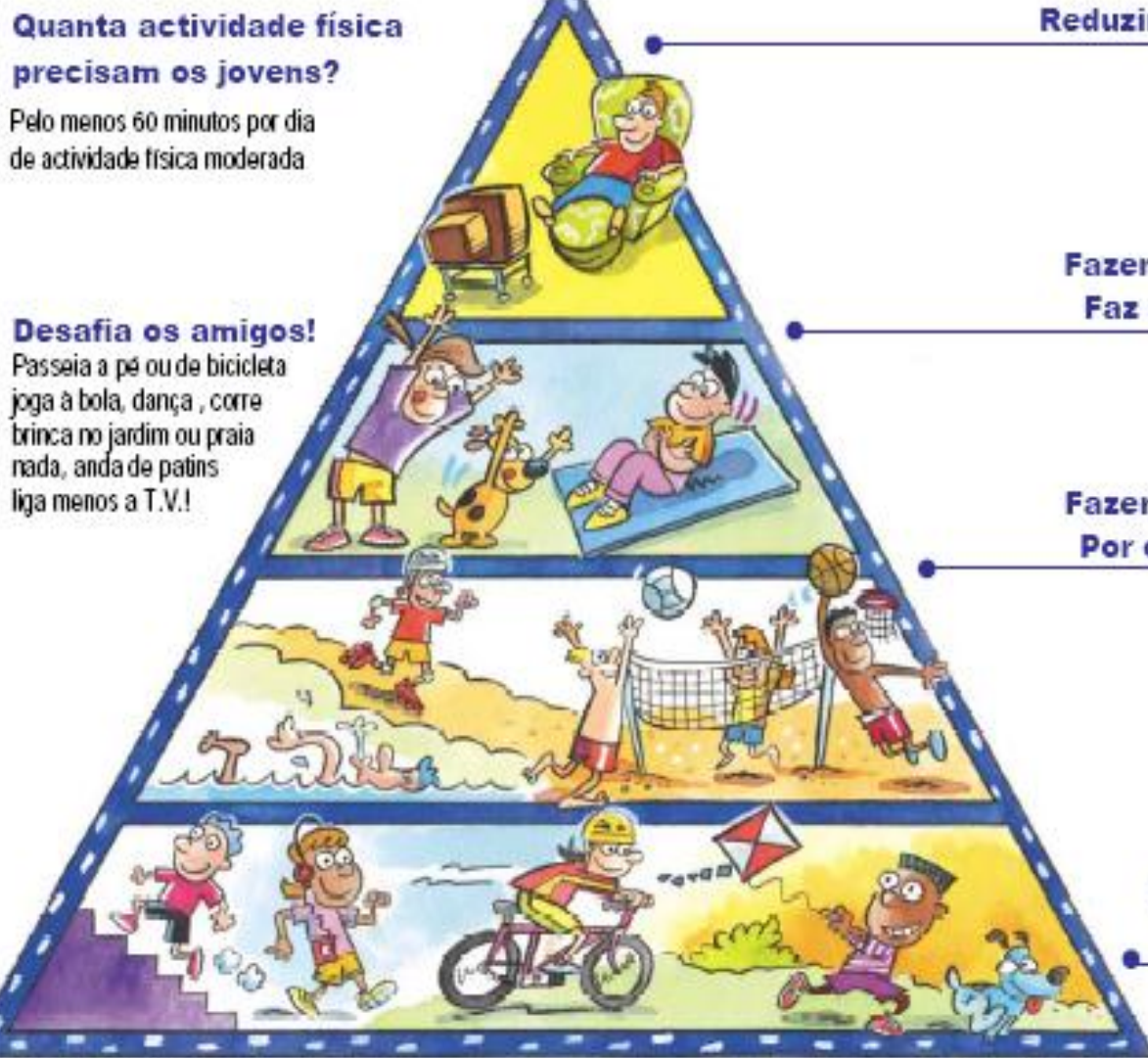


Quanta actividade física precisam os jovens?

Pelo menos 60 minutos por dia de actividade física moderada

Desafia os amigos!

Passeia a pé ou de bicicleta, joga à bola, dança, corre, brinca no jardim ou praia, anda de patins, liga menos a T.V.!



Reduzir

Não fiques sentado mais de 30 min. seguidos a ver T.V., a jogar computador ou outros jogos electrónicos.

Fazer o necessário (2-3 vezes por semana)

Faz alongamentos e treina a força

Faz actividades de força e flexibilidade para manteres os músculos firmes, como flexões de braços e pernas abdominais e yoga.

Fazer mais (3-5 vezes por semana)

Por o teu coração a bater mais depressa

Faz actividades mais intensas que te fazem suar, como jogar basquetebol, futebol, saltar à corda, dançar, andar de skate, bicicleta, jogar à apanhada, ténis, ping pong, natação, aeróbica, voleibol, capoeira, artes marciais, patins em linha, andebol, atletismo ...

Fazer muito (todos os dias)

Mexe-te sempre que possas

Não fiques parado! - ajuda em casa (jardim, arrumar o quarto, despejar o lixo, fazer recados a pé) anda a pé sempre que puderes, brinca na rua usa menos os elevadores e escadas rolantes, passeia o cão, lava o carro à mão... descobre a tua forma de ser mais activo!



PROGRAMA NACIONAL DE PROMOÇÃO DA ACTIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA



Instituto do Desporto de Portugal

ACTIVIDADE FÍSICA



MEXA-SE

Não fique parado. Pela sua saúde.

Para se obterem estes efeitos benéficos, é necessário que a actividade física seja praticada de forma regular.

Recomendações – acumular pelo menos 30 minutos de actividade física de esforço moderado, 3 a 5 dias por semana.

Quanto mais actividade física fizermos, mais serão os benefícios.

É preferível pouca actividade a nenhuma!

ACTIVIDADE FÍSICA



MEÇA-SE

Não fique parado. Pela sua saúde.



ACTIVIDADE FÍSICA



Segundo a Organização Mundial de Saúde, estima-se que nos países desenvolvidos mais de dois milhões de mortes são atribuíveis ao sedentarismo, e que 60 a 80% da população mundial não é suficientemente activa para obter benefícios na saúde

(Organização Mundial de Saúde, 2002).

REPOUSO



Tempo de recuperação para que seja restituída ao organismo a energia necessária

É importante dormir o suficiente para recuperar a energia despendida e restabelecer o equilíbrio do organismo, sobretudo o sistema nervoso

ALIMENTAÇÃO

Exceções

Variedade

Leite

Quantidade|Qualidade

Cereais

Exequibilidade

Manteigas, óleo, azeite

Frutas e vegetais

Nº refeições|Horários

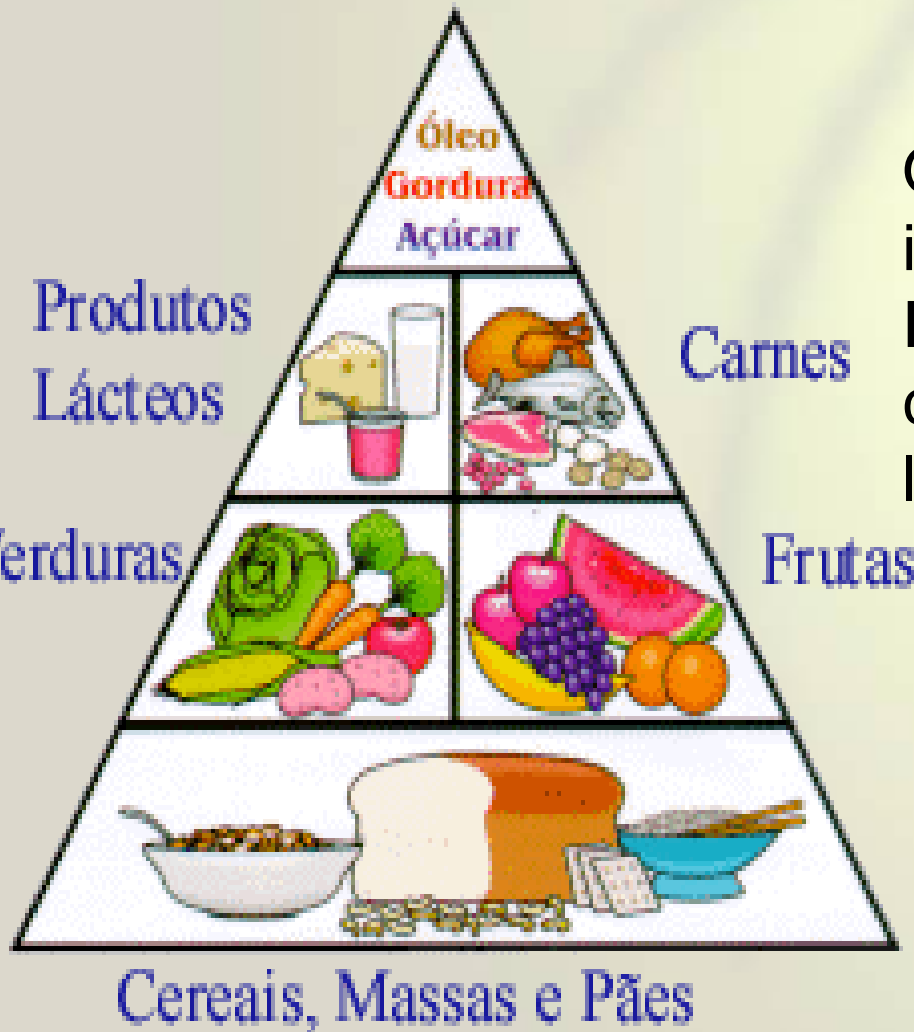
Carne, peixe

Alimentação saudável

ALIMENTAÇÃO



ALIMENTAÇÃO



O indivíduo normal deve ingerir cerca de **3000 Kcal/dia** (quantitativo), e cerca de 55% glícidos, 30% lípidos e 15% de prótidos

ALIMENTAÇÃO

Alimentação e Actividade Física

A quantidade deve ser suficiente para satisfazer as necessidades metabólicas do corpo.

Excesso pode causar a obesidade.

Tipos de necessidades energéticas do organismo

1. Metabolismo basal
2. Actividade física
3. Acção dinâmico-específica dos alimentos
4. Crescimento

APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

A actividade física, para ser efectivamente benéfica, deve actuar em conjunto com outros factores que condicionam os seus efeitos positivos: ...

