

Educação Física 12ºAno 2012-2013

Conhecimentos Teóricos - 1ºP

Aptidão Física e Saúde. Factores associados a um estilo de vida saudável

1 - Desenvolvimento das Capacidades Motoras:

- Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade e Destreza são capacidades motoras solicitadas em grau variável em todas as actividades físicas e desportivas. - Se os sistemas cardio-pulmonar, musculares e nervoso forem solicitados com regularidade e com suficiente intensidade, adaptam-se ao esforço exigido pelo exercício físico e aperfeiçoam o seu funcionamento, melhorando as capacidades motoras. - O grau de desenvolvimento das capacidades motoras, chama-se condição física e este melhora-se através do treino físico ou preparação física que consiste num programa de exercícios realizado num mínimo de três vezes por semana.

Resistência - é a capacidade motora que permite efectuar um esforço durante um tempo considerável e suportar a fadiga dele resultante, recuperando com relativa facilidade.

- Uma das formas mais utilizadas para treinar a resistência aeróbia é a corrida contínua e prolongada. O ritmo deve ser regular, sem variações de velocidade, a duração da corrida elevada e o percurso, tanto quanto possível, plano. Pode também recorrer-se a jogos com bola, desde que apresentem as seguintes características: - Incluam uma parte considerável de corrida; - Possibilitem a participação activa de todos os alunos; - evitem longas pausas; - Possuam regras simples; - Sejam de fácil execução. - Para o treino da resistência, a observação da frequência cardíaca constitui um indicador importante da intensidade a que se está a realizar o exercício. Por exemplo, a zona de trabalho aeróbio está compreendida entre 60 e 80% da frequência cardíaca máxima de um aluno. Esta última determina-se utilizando a seguinte fórmula: **Frequência cardíaca máxima = 220 - idade do aluno** Acima do valor máximo, a actividade entra na zona de esforço anaeróbio.

Força - é a capacidade motora que permite deslocar um objecto, o corpo de um parceiro ou o próprio corpo através da acção dos músculos”.

- Para treinar a força, é necessário realizar de forma repetida exercícios com uma carga: o próprio corpo, a oposição de um parceiro ou resistências exteriores (sacos de areia, pesos, elásticos, bolas medicinais, etc.). - Nos jovens, tendo em conta o processo de crescimento do tecido muscular, o qual só está concluído após a puberdade, devem evitar-se as cargas que agredam a coluna vertebral, as grandes articulações e as extremidades plantares (por exemplo, saltar de planos elevados para o solo). - Os exercícios de força devem solicitar, de forma alternada, todos os grandes grupos musculares. - Até aos 13-14 anos, deve utilizar-se essencialmente o peso do próprio corpo ou cargas leves movimentadas em velocidade. - O aumento de trabalho no treino deve fazer-se preferencialmente através do número de repetições (volume).

Velocidade - é a capacidade motora que permite realizar movimentos ou percorrer uma distância no menor tempo possível, assim como reagir rapidamente a um sinal (estímulo).

- Os exercícios de velocidade devem:
- Ser realizados à intensidade máxima;
- Ser de curta duração;
- Efectuar-se com poucas repetições em cada unidade de treino;
- Ter uma pausa entre as repetições que permita uma recuperação completa;

- Ser realizados sem fadiga acumulada, razão pela qual são geralmente colocados no início da aula de Educação Física, logo após o aquecimento.

Nos jovens, o treino desta capacidade motora deve incidir sobre a velocidade de reacção, de deslocamento e de execução. Recorre-se, por isso, a exercícios de curta duração em que o aluno, por exemplo, reage rapidamente a um estímulo (sinal visual, táctil ou acústico), percorre à máxima velocidade uma distância reduzida ou repete um gesto o maior número de vezes possível num determinado período de tempo.

Flexibilidade - é a capacidade motora que permite efectuar movimentos com grande amplitude”.

Para treinar a flexibilidade deverão ser realizados exercícios que mobilizem todas as grandes articulações, com destaque para o tronco, membros superiores e inferiores.

O treino da flexibilidade deve ser uma constante ao longo de todo o ano lectivo, dado que, sem a solicitação regular desta capacidade motora, os efeitos positivos conseguidos são rapidamente perdidos.

Destreza - é a capacidade motora que permite realizar uma sequência de movimentos de forma coordenada”. - O treino da destreza é fundamental nos jovens, visto que influencia a aprendizagem e o aperfeiçoamento das habilidades técnicas. - De uma forma geral, qualquer exercício desenvolve a coordenação dos movimentos corporais, na medida em que solicita sempre as noções de orientação no espaço, de tempo e de equilíbrio. - No entanto, no processo de treino da destreza, adquirem um particular destaque os pequenos jogos e as habilidades técnicas dos jogos desportivos.

2 Composição corporal

- A Condição Física é constituída por diversas componentes. Uma delas é a componente morfológica. Esta componente traduz, por um lado, a composição corporal e, por outro lado, a massa óssea.

- O IMC é uma forma simples de fácil utilização para caracterizar e controlar a composição corporal. Da composição corporal faz parte a Massa Magra (a Massa Muscular) e a Massa Gorda (a Gordura).

- O IMC através da relação que se estabelece entre o peso e a altura de uma pessoa permite-nos dizer se o peso é ou não adequado.

- Para se obter o IMC aplicamos a seguinte fórmula: **IMC = Peso / (Altura)²**

Kg/m ÍNDICE DE MASSA CORPORAL

Idade (anos)	Feminino	Feminino	Masculino	Masculino
5	16,2	21	14,7	20
6	16,2	21	14,7	20
7	16,2	22	14,9	20
8	16,2	22	15,1	20
9	16,2	23	15,2	20
10	16,6	23,5	15,3	21
11	16,9	24	15,8	21
12	16,9	24,5	16,0	22
13	17,5	24,5	16,6	23
14	17,5	24,5	17,5	24,5
15	17,5	25	18,1	25
16	17,5	25	18,5	26,5
17	17,5	26	18,8	27
17 +	18,0	27,3	19,0	27,8

3 Alimentação

- O organismo deve receber, regularmente e em quantidade suficiente, os alimentos que fornecem os nutrientes responsáveis pela formação e renovação de células e tecidos – **Função Plástica** –, pela produção de energia – **Função Energética** – e pela manutenção do organismo em equilíbrio e resistente às doenças – **Função reguladora**.
- Os alimentos dividem-se em cinco grupos – glícidos, prótidos, lípidos, vitaminas e sais minerais, de acordo com os nutrientes que os constituem:

	Prótidos	Lípidos	Glícidos	Água	Vitaminas	Sais minerais
Plástica	X	X	X			
Reguladora				X	X	X
Energética	X	X	X			

- Para uma alimentação saudável e equilibrada é necessário:
 - **Comer a horas certas**; o organismo necessita receber nutrientes em intervalos regulares, para garantir o seu bom funcionamento;
 - **Comer com moderação**, isto é, evitando ingerir grandes quantidades de alimentos, numa só refeição. É preferível comer em menor quantidade e várias vezes ao dia, cinco pelo menos. O consumo exagerado de sal, das gorduras e dos açúcares pode provocar obesidade e afecções cardíacas;
 - **Incluir alimentos de todos os grupos**, de acordo com as proporções sugeridas pela **pirâmide da alimentação equilibrada**. Dieta composta de proteínas, hidratos de carbono, gorduras, fibras, cálcio e outros minerais, como também rica em vitaminas. Para isto necessitamos de uma dieta variada, que tenha todos os tipos de alimentos, sem abusos e também sem exclusões. Variar os tipos de cereais de carnes, de verduras, legumes e frutas, alternando as cores dos alimentos. As vitaminas e minerais dão as diversas colorações;
- Mastigar bem** os alimentos, atitude imprescindível a uma boa digestão;
- Dar uma grande importância ao pequeno-almoço** como primeira refeição do dia, para realizar bem as tarefas do período da manhã. Por isso não se deve ir para as aulas em jejum, muito menos para as de Educação física

4 Hidratação

- Outro aspecto que debes ter sempre presente é a importância de beber frequentemente água durante e após os esforços físicos mais intensos. Como sabes, o nosso corpo é constituído em cerca de 70% por água.
- É ela que favorece a absorção dos alimentos e a eliminação dos resíduos alimentares e regula a pressão sanguínea, bem como a temperatura do corpo.
- Quando fazes esforços físicos prolongados, aumentas a temperatura do corpo e perdes água através da respiração e do suor. Por isso, é necessário beber água (à temperatura de 10 a 12º, aproximadamente) para arrefecer o corpo, repor o líquido que perdeste, evitar a desidratação e eliminar as toxinas resultantes do trabalho muscular.
- As necessidades da água estão dependentes de vários factores – grau de humidade, temperatura, alimentação e tipo de exercício.
- A ingestão de líquidos deve ser feita, preferencialmente, no intervalo das refeições, evitando-se, assim, um grande volume de líquidos no estômago, o que atrasaria a própria digestão.
- Contudo, não esqueças que debes beber a água, de boa qualidade, em pequenas quantidades, repetidamente.

5 Repouso

- Tão importante como a alimentação e hidratação é o repouso. É indispensável dormir o suficiente para recuperar a energia despendida e restabelecer o equilíbrio do organismo, sobretudo do sistema nervoso. Por exemplo, para os jovens correspondentes à faixa etária do 3.º ciclo, recomenda-se oito a dez horas de sono por dia. - O esforço intenso e regular, sem o adequado repouso, provoca no organismo uma baixa de rendimento, associada a perturbações do sono, perda de apetite e descontrolo nervoso, o que facilita, também, a ocorrência de acidentes e lesões.

6 Qualidade do Meio Ambiente

- A poluição prejudica a saúde e diminui os efeitos favoráveis da actividade física. Infelizmente, verificamos um aumento progressivo da poluição do ar que respiramos, sobretudo nas grandes cidades, ao mesmo tempo que se destroem os seus espaços verdes, assim como as grandes florestas do planeta responsáveis pela produção de oxigénio e pela renovação do ar. - Fumar constitui também um prejuízo para o ambiente e para a saúde. Para além de poluir a atmosfera, a nicotina e outras substâncias tóxicas acumulam-se nos pulmões que passam a funcionar pior, aumentando o risco de doenças graves. Se compararmos os pulmões de um não fumador com os de um fumador, estes últimos apresentam-se escurecidos, tal como o filtro de um cigarro depois de utilizado. Ultimamente têm-se verificado também diferenças entre os pulmões de indivíduos que habitam a cidade ou o campo.

7 Higiene

- Os hábitos de higiene que se criam revestem-se de uma importância extrema e estão intimamente relacionados com a saúde. Para além dos cuidados de higiene diária devemos ter a preocupação de fazer exames médicos de rotina, pelo menos uma vez por ano. - Após uma actividade desportiva o banho deve ser um hábito. Para além de permitir eliminar os produtos da sudação, possibilita que a pele e os seus componentes continuem a sua função protectora. - Deve-se evitar o uso de tabaco, álcool e drogas que provoquem dependência, uma vez que o seu consumo se correlaciona com a deterioração do estado de saúde prejudicando até em alguns casos a integração social.