

Curso de Formação

25 e 26 Março
9 de Maio de 2015
Formação contínua
de professores
Curso de formação
25 Horas

Promoção de estilos de vida saudável
Agrupamento de Escolas Fernão do Pó

Conceitos, Importância e Benefícios da Atividade Física

Paulo Baptista

1.- Conceitos

Conceito de Atividade Física

É toda a atividade muscular ou motora que um ser assume, ou seja, tudo aquilo que implique movimento, força ou manutenção da postura (Barata, 2005:24).

Tipos de Atividade Física

Atividade física do dia-a-dia (exercício informal)

Todo o movimento que é produzido e integrado nas rotinas diárias de cada pessoa (em casa, no emprego, ...) sem grande necessidade de planejamento prévio nem de alterar substancialmente as tarefas principais nesse momento (Silva e Teixeira, 2009:145).

Exemplos: subir as escadas em vez de usar o elevador; ir a pé ao supermercado em vez de levar o carro; deixar o carro mais longe da entrada.

Atividade física estruturada (exercício formal)

Todo o movimento que é produzido pelo corpo humano com o objetivo específico de gastar calorias, de aumentar a força muscular, e de melhorar a aptidão cardiovascular. Estas atividades são bem definidas no tempo, são planejadas com antecedência e são feitas em tempo livre/lazer (Silva e Teixeira, 2009:145).

Exemplos: ida ao ginásio, uma caminhada/corrida; uma partida de ténis.

Conceito de Condição Física

(tradução do termo Inglês *Fitness*)

É o conjunto de capacidades que permite executar com facilidade (à intensidade e duração necessárias) as tarefas motoras indispensáveis à vida de cada um (Barata, 2005:30).

Conceito de Forma

Estar em forma significa ter uma boa condição física, técnica, tática e psicológica/moral/confiança (Barata, 2005:31).

2.- Importância da Atividade Física



Fig. 1 — *O homem pré-histórico tinha uma intensa actividade física*
(desenho de Luís Beja)

Fonte: Nunes, 1999:21

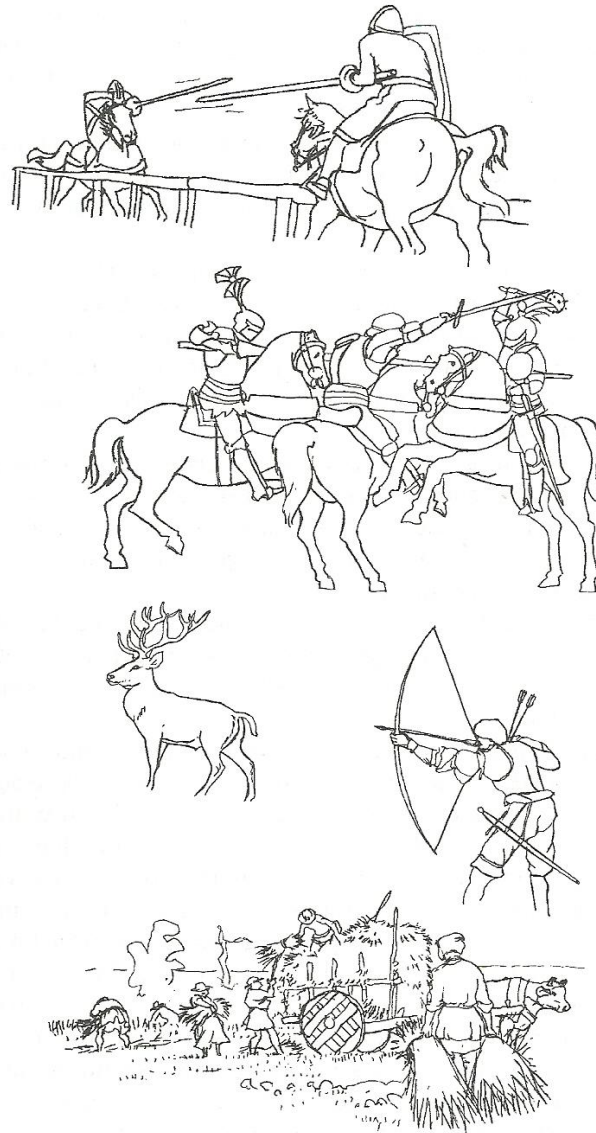


Fig. 2 — A actividade física na Idade Média (desenho de Luís Beja)

Fonte: Nunes, 1999:24

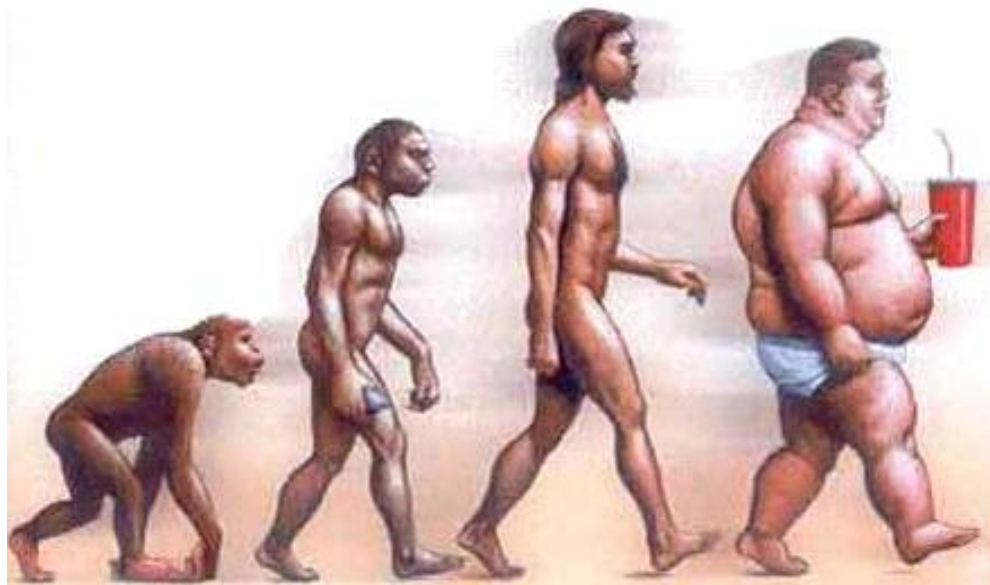


Fig. 3 — Actualmente na vida das pessoas há uma diminuição acentuada da actividade física (desenho de Luís Beja)

Fig.

Fonte: Nunes, 1999:28

Em Resumo:



Na Pré-história o homem consumia cerca de 300Kcal por hora e atualmente gasta menos de 25 Kcal!!!

O exercício físico reveste-se, pois, de uma crescente importância para a aquisição, conservação e restituição da saúde do ser humano.

Na atualidade, as doenças mais comuns são as “hipocinesias” provocadas pela ausência de exercício: cardiovasculares (AVC; IMC; aterosclerose, hipertensão, ...), do aparelho locomotor (osteoporose, ...), do aparelho respiratório (...), a obesidade e a diabetes (Nunes, 1999:20-21).

3.- Benefícios da Atividade Física

Benefícios Psicológicos:

“Quando faço exercício físico sinto-me bem.”

- **Nas emoções e no humor;**
- **Na auto-estima geral e na auto-estima física;**
- **Na ansiedade e na resposta ao stress;**
- **Na depressão;**
- **Nas capacidades cognitivas;**
- **Na qualidade de vida, em geral;**
- **...**

(Silva e Teixeira, 2009:141-142)

Benefícios Fisiológicos:

- **Regulação da glicose no sangue;**
- **Regulação da pressão arterial;**
- **Melhoria da circulação sanguínea;**
- **Diminuição do LDL e aumento do HDL;**
- **Melhoria da capacidade respiratória (70m²);**
- ...

(Silva e Teixeira, 2009:141-142).

Benefícios Funcionais:

- **Aumento da força muscular;**
- **Aumento da flexibilidade;**
- **Melhoria da coordenação e do equilíbrio;**
- **Melhoria da postura;**
- **Melhoria da capacidade funcional;**
- ...

(Silva e Teixeira, 2009:141-142).

Benefícios na composição corporal:

- **Diminuição da gordura corporal;**
- **Aumento/manutenção da massa muscular;**
- **Aumento da densidade óssea e da massa óssea;**
- **Aumento da tonicidade muscular;**
- **...**

(Silva e Teixeira, 2009:141-142).

Gráfico da longevidade em função da atividade física

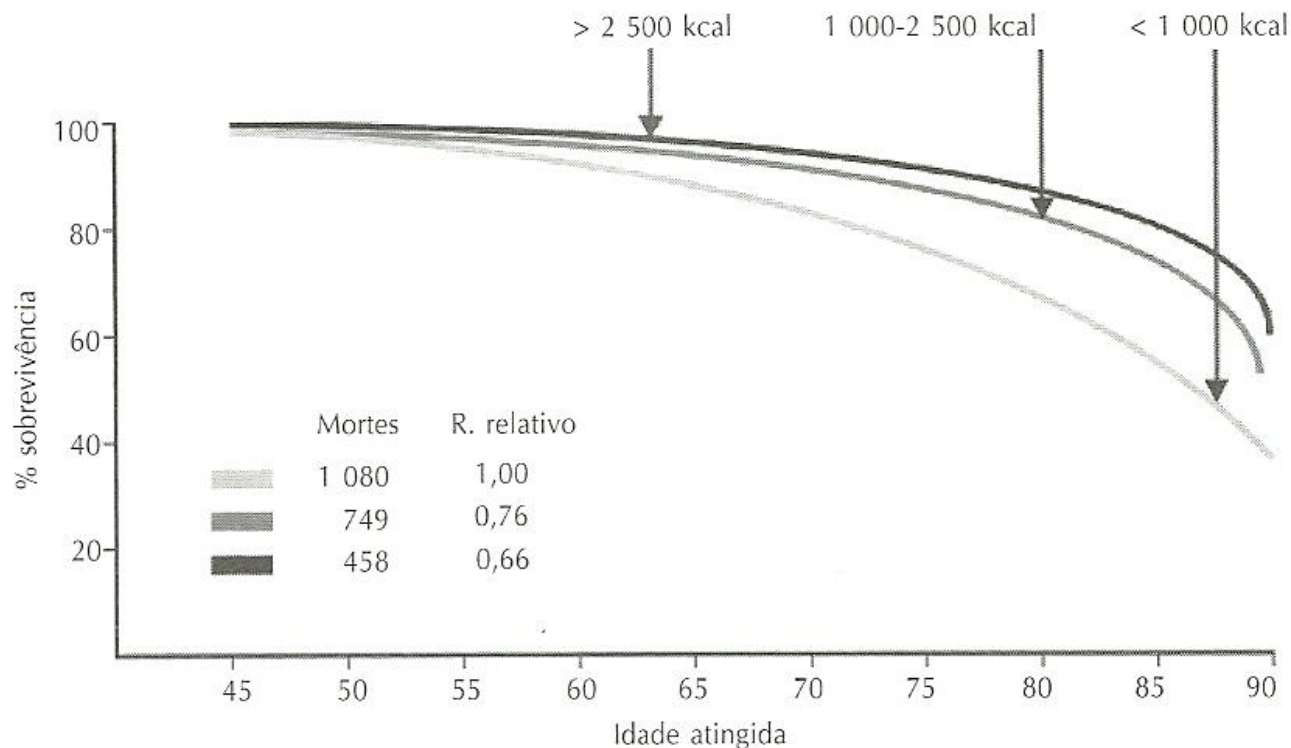


Figura IV.8 • Curva de sobrevivência de acordo com o dispêndio calórico semanal no lazer.
Adaptado de Paffenbarger, R., (2001).

Fonte: Barata, Sardinha Teixeira, 2008:193

Sedentarismo em Portugal (87,8%!)

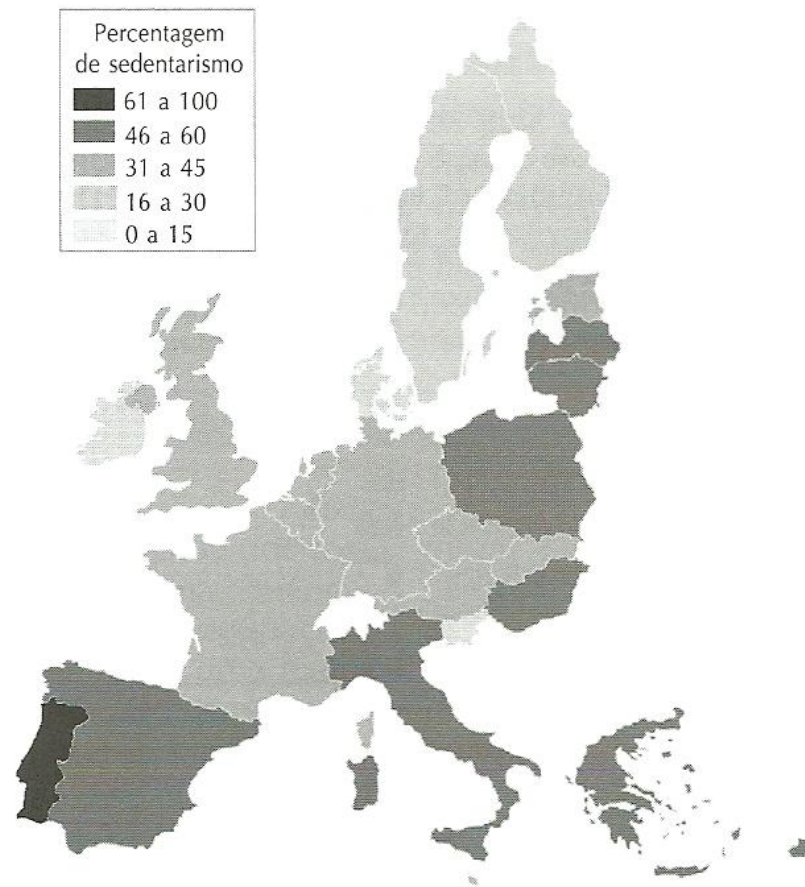


Figura IV.1 • Prevalência do sedentarismo na Europa.

Adaptado de Special Eurobarometer 213, *The citizens of Europe and Sport*, (2004).

Fonte: Barata, Sardinha Teixeira, 2008:183