



## **Ensino Médio Educação Física**

Atividade física e saúde:

Atividade física consiste em qualquer tipo de movimento corporal que resulte no gasto de energia acima daquele considerado padrão quando o corpo está em repouso. As atividades físicas são importantes para evitar que a pessoa seja sedentária, influenciando na obtenção de uma boa qualidade de vida e saúde.

sabido o aumento do conhecimento perante os benefícios da prática de atividades físicas regulares sobre a vida das pessoas. O conhecimento se relaciona principalmente com o nível de aptidão física e a qualidade de vida dos praticantes regulares. Diante de sua aparente simplicidade, a relação entre atividade física e saúde não é dependente apenas dessas duas variáveis. Aspectos hereditários, o estilo de vida e o ambiente social na qual um indivíduo possui acabam por interferir na inter-relação da atividade física, saúde e aptidão física (Guedes, 1995).

A crescente urbanização causara diversas alterações comportamentais na sociedade como um todo, influenciando principalmente o sedentarismo. Estima-se que hoje, uma criança dispenda menos 600 kcal/dia em atividade física do que os seus pares há 50 anos (Boreham, 2001).

A Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte (1998) apud Lazzoli (1998) afirma:

Um estilo de vida ativo em adultos está associado a uma redução da incidência de várias doenças crônicas degenerativas bem como a uma redução da mortalidade cardiovascular em geral. Em crianças e adolescentes, um maior nível de atividade física contribui para melhorar o perfil lipídico e metabólico e reduzir a prevalência de obesidade.

O objetivo deste presente estudo é: (a) apresentar definições acerca de terminologias utilizadas na área da saúde; e (b) apresentar estudos que demonstrem os benefícios da atividade física.

A atividade física faz parte da história da humanidade. Antropólogos e evidências históricas relatam a existência da prática de atividades físicas desde a pré-história, fazendo parte de um componente integral de expressão social, cultural e religiosa (Health and Human Services, 1996).

O processo de envelhecimento é acompanhado de um declínio do gasto energético diário dependente de uma menor atividade física. Os fatores comportamentais e sociais e o aumento de compromissos diários estão relacionados ao declínio da ativação física (SBME, 1998 apud Lazzoli, 1998).

Hoje, a disponibilidade tecnológica, o aumento da criminalidade e a constante redução de espaços livres em centros urbanos acabam por reduzir a oportunidade de lazer das pessoas, favorecendo a escolha de atividades sedentárias, como por exemplo: jogar vídeo-games, assistir televisão, utilizar computadores e etc...

**Definição de Saúde**

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (WHO) (1978), saúde significa: estado de completo bem estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença.

Guedes (1995) diz que o termo saúde é caracterizado dentro de uma concepção vaga e difusa. Tal concepção gera interpretações equivocadas que relaciona saúde apenas à ausência



de doenças. Esse problema surge em razão da saúde não ser algo de conhecimento empírico, ou um fenômeno objetivo, mas sim, por estar relacionada a demasiados aspectos comportamentais humanos voltados a um estado de completo bem estar físico, mental e social.

#### Definição de Atividade Física

A atividade física é definida por Caspersen et al. (1985) como: qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos, que resulta em gasto energético maior que os níveis de repouso.

#### Definição de Exercício Físico

O exercício físico é definido também por Caspersen et al. (1985) como: atividade física planejada, estruturada e repetitiva que tem por objetivo a melhora e a manutenção de um ou mais componentes da aptidão física.

#### Definição de Aptidão Física

De acordo com a WHO (1978), a aptidão física deve ser entendida como: capacidade de realizar trabalho muscular de maneira satisfatória. Dentro dessa concepção, estar apto fisicamente significa o indivíduo apresentar condições que lhe permitam bom desempenho motor quanto submetido a situações em que envolvam esforços físicos (Guedes, 1995).

#### Definição de Aptidão Física relacionada a Saúde

De forma conceitual, Pate (1988) definiu aptidão física relacionada a saúde como: (a) realizar atividades no cotidiano com vigor e energia; e (b) demonstrar traços e capacidades associados a um baixo risco de desenvolvimento prematuro de distúrbios orgânicos provocados pela falta de atividade física.

Segundo Guedes (1995), o conceito de aptidão física relacionada à saúde implica na participação de componentes voltados as dimensões funcional-motora, morfológicas, fisiológicas e comportamentais. A dimensão morfológica é caracterizada pela composição corporal e distribuição da gordura corporal. A dimensão funcional-motora caracteriza-se principalmente pela função cardiorrespiratória e função músculo esquelético. Já a dimensão fisiológica, está ligada aos níveis de pressão sanguínea, oxidação de substratos, níveis de colesterol e tolerância a glicose. Por fim, a dimensão comportamental está ligada ao estresse.

#### Estilo de Vida

Nahas (2000) diz que estilo de vida é o conjunto de ações cotidianas de uma pessoa que acaba por refletir as atitudes e valores dos mesmos. São hábitos conscientes e estão diretamente ligados à percepção de qualidade de vida que a pessoa traz consigo. Sallis & Owen (1999) afirmam que o estilo de vida podem mudar ao longo dos anos, porém, isso acontecerá apenas se a pessoa conscientemente enxergar algum valor de tal comportamento que necessite de mudança.

#### Benefícios

Como dito anteriormente, os benefícios da atividade física estão diretamente relacionados com o nível de aptidão física e também à saúde das pessoas. Vale destacar que atividade física também pode ser utilizada de forma terapêutica para o tratamento e manutenção da saúde de pessoas portadoras de alguma patologia ou doença crônica.

Um programa de treinamento combinado (aeróbio e resistido) com alta intensidade durante 12 semanas, com frequência de três vezes por semana e duração de 60 minutos, incluindo



caminhada, ciclismo e treinamento resistido, além do treinamento em circuito, promoveu maior aumento da força muscular dos membros superiores e do nível diário de atividade física, quando comparado ao treino de baixa intensidade (Camillo et al., 2011).

Considero que a atividade física deve estar presente no decorrer de toda a vida de qualquer pessoa, sabendo da grandeza que a mesma oferece em relação a sua saúde e aptidão física. Os conceitos utilizados nos dias de hoje, e os benefícios da atividade física ainda não são totalmente compreendidos por grande parte da população, mas, cabe aos profissionais da saúde continuar trabalhando para a melhora do quadro da saúde em geral da população. Programas de políticas públicas devem ser firmados para que tenhamos cada vez mais uma população mais saudável, evitando assim, gastos excessivos com medicamentos, cirurgias e etc... Os Profissionais de Educação Física devem ter conhecimentos científicos a respeito do assunto e trabalhar de forma sistemática, interdisciplinar.

**Nutrição e atividade física:**

A prática de exercícios físicos isoladamente não garante uma vida saudável, mas sim acompanhada de uma alimentação adequada e balanceada.

Para aqueles que praticam alguma atividade física com regularidade, a alimentação é um fator fundamental para garantir um bom resultado. Por isso, ela deve ser equilibrada e completa, permitindo que o corpo realize todas as suas funções adequadamente e alcance uma boa performance.

Uma correta nutrição ajuda a evitar a fadiga, otimiza o período de recuperação, diminui o risco de lesões, além de garantir a correta reposição dos estoques de energia. Por outro lado, não atingir as demandas nutricionais adequadas pode prejudicar a recuperação pós-treino e comprometer a saúde dos indivíduos. Por isso, é indispensável o acompanhamento de um nutricionista para avaliar quais nutrientes deverão ser inseridos na alimentação do praticante, de forma que ele alcance seus objetivos sem desenvolver uma carência nutricional.

Na elaboração de uma dieta para o desportista devem ser levados em conta diversos fatores como as rotinas de treino, os tipos de atividades, os hábitos alimentares, o histórico familiar de doenças, o percentual de gordura, a massa muscular, entre outros.

Na hora de se alimentar, antes ou depois dos treinos, é bastante comum aparecerem dúvidas em relação ao que ingerir. A recomendação nesse sentido é a de sempre: após os exercícios, priorizar a ingestão de carboidratos e proteínas numa relação de 3:1, respectivamente.

Não existe tempo mínimo padrão recomendado para realizar uma refeição antes do início da atividade física. Isso vai depender do tipo de exercício e, principalmente, da tolerância do praticante em relação à alimentação pré-treino. No entanto, é correto afirmar que a refeição pós-treino deve ocorrer o mais rápido possível (nos primeiros 20 minutos) após o fim do exercício.

Outro fator importante que deve ser considerado na prática de exercícios físicos é a hidratação. Sabe-se que a atividade física proporciona uma maior perda de água e sais minerais e, por isso, fique atento à ingestão adequada de líquidos. A água é uma boa opção se o exercício não durar mais que 90 minutos. Acima disso, ou quando o objetivo é realmente performance, deve-se partir para o consumo de isotônicos. A quantidade de líquido a ser consumido varia de



pessoa para pessoa e do clima no qual ela se exercita, mas, entre 500 e 1000 ml por hora, é uma boa estimativa.

Um fator que merece ressalva é o alto índice de consumo de suplementos por frequentadores de academias e praticantes de atividades físicas. Essa prática é bastante arriscada, sobretudo em longo prazo, em função da possibilidade de ocasionar problemas no fígado e no rim. O fato é que o suplemento não faz mágica e muitos desportistas o consomem de forma errada ou desnecessária. Por exemplo, uma pessoa que já come muita proteína não deveria comprar um suplemento que tenha mais proteína. Infelizmente algumas pessoas acham que, quanto mais, melhor. Mas isso é um grande erro.

Lista de esportes Olímpicos:

Basquete  
Basquete 3x3  
Tiro com arco  
Ginástica artística  
Nado artístico  
Atletismo  
Badminton  
Baseball e softbal  
Vôlei de praia  
Boxe  
Canoagem Slalom  
Canoagem velocidade (sprint)  
Ciclismo BMX corrida  
Ciclismo BMX Freestyle  
Ciclismo – mountain bike  
Ciclismo de estrada  
Ciclismo de pista  
Saltos ornamentais  
Hipismo  
Esgrima  
Futebol  
Golfe  
Handebol  
Hóquei de grama  
Judô  
Karatê  
Maratona aquática  
Pentatlo moderno  
Ginástica rítmica  
Remo  
Rugby  
Vela  
Tiro  
Skate  
Escalada  
Surfe  
Natação  
Tênis de mesa



Taekwondo  
Tênis  
Ginástica de trampolim  
Triatlo  
Vôlei  
Polo Aquático  
Halterofilismo  
Luta

Lista de esportes paralímpicos:

Atletismo  
Badminton  
Basquetebol (em cadeira de rodas)  
Bocha  
Canoagem  
Ciclismo (estrada e pista)  
Esgrima (em cadeira de rodas)  
Futebol de 5  
Goalball  
Hipismo  
Judô  
Levantamento de peso  
Natação  
Remo  
Rugby (em cadeira de rodas)  
Taekwondo  
Tênis de mesa  
Tênis (em cadeira de rodas)  
Tiro esportivo  
Tiro com arco  
Triatlo  
Vôlei sentado

As Confederações, Federações e Clubes são entidades que compõem o Sistema Nacional do Desporto, entidades nacionais de administração do desporto; entidades regionais de administração do desporto; e entidades de prática desportiva filiadas ou não àquelas referidas nos incisos anteriores

Para coordenar, administrar e reunir as entidades esportivas nacionais, foram criadas as associações, federações estaduais e confederações brasileiras de esportes.

Cada uma dessas instituições é responsável por uma modalidade esportiva específica (quando de grande representação) ou várias modalidades afins, como é o caso da Confederação Brasileira de Desportos Aquáticos, que reúne os esportes natação, nado sincronizado, pólo aquático, saltos ornamentais e maratona aquática. Outros esportes como o atletismo, o futebol, o voleibol, o basquete e o judô possuem suas próprias entidades.

As confederações são sempre nacionais e representam as federações estaduais, que por sua vez são responsáveis pelos clubes, atletas, árbitros e técnicos federados.



Atualmente, o Comitê Olímpico Brasileiro está diretamente ligado a 30 confederações brasileiras de esportes olímpicos, além de estar vinculado a outras 19, de esportes que não fazem parte das Olimpíadas.

As **regras** em todos os esportes são estabelecidas para garantir uma disputa justa entre competidores e promover um ambiente de boa esportividade. É de vital importância que todos os jogadores que queiram participar em um determinado esporte, obtenham os recursos que precisam para aprender as **regras** e aderir a elas.

Se alguém perguntasse a você “o que é esporte?”, o que você responderia?

Bem, esses são alguns pontos sobre os quais pretendemos fazer você refletir.

O termo esporte se refere a qualquer tipo de prática que esteja vinculada a Federações e Confederações, cujo papel é o de regulamentar as regras dessa prática. Isso significa que as regras de um esporte são fixas e nunca podem ser modificadas durante um campeonato. Aliás, esse é outro objetivo das federações: organizar campeonatos, cujos campeões sempre têm em vista o prêmio, que pode ser dinheiro, medalhas ou troféus, por exemplo. Dessa explicação podemos extrair quatro características que são fundamentais para dizer se determinada prática é um esporte: 1) ter regras fixas; 2) a subordinação dessa prática a algum órgão oficial; 3) é uma atividade competitiva; 4) o atleta está sempre em busca de um tipo de recompensa maior do que o prazer de praticar o esporte: ele é um profissional que ganha a vida (ou pretende ganhar, no caso de atleta amadores) por meio do esporte, seja com patrocínio ou com os prêmios dados nas competições.

Fica fácil entender, então, porque a fórmula 1 ou o xadrez são considerados tipos de esporte, ao lado do voleibol ou da natação. Geralmente, nós associamos a ideia de esporte a qualquer prática de atividade física, o que não é verdade. O fato de você jogar frescobol na praia, ou de a sua mãe caminhar todos os dias de manhã, não faz nem de você e nem de sua mãe, atletas. Vocês são, sim, praticantes de atividade física. A essa altura, você já deve ter entendido que atividade física é qualquer tipo de atividade com o corpo que vise o bem-estar e/ou a saúde. É preciso lembrar que para que uma atividade física tenha como finalidade a manutenção da saúde, ela deve ser praticada moderadamente e com regularidade de, no mínimo, 3 vezes por semana.

A partir dessa ideia sobre o que é esporte, você deve estar se perguntando: “o basquete que eu jogo na escola, então, não é esporte?”. Essa é uma pergunta interessante, até porque, a prática esportiva dentro da escola não é novidade. Muitas escolas, principalmente as particulares, mantêm equipes de treinamento, cujos atletas são seus alguns de seus alunos. Essas equipes são formadas para disputar campeonatos interescolares, cuja finalidade é o ganho de troféu para a escola. Além dessa prática mais explícita de esporte, também há a vivência esportiva nas aulas de Educação Física.

Outra coisa importante é a de que é papel do professor propor também esportes menos comuns como conteúdo de suas aulas. Portanto, se o seu professor propuser uma aula diferente como esgrima, capoeira ou ginástica artística, ao invés do futebol ou do voleibol de sempre, não reclame! Tenha em mente que a aula de Educação Física é o momento de experimentar coisas novas.

**Competição esportiva**, podendo ser também nomeada como disputa, partida, jogo, ou em alguns casos, corridas, e, dependendo do caso, campeonato, torneio, copa, troféu ou liga, é todo tipo de certame disputado sob as regras de determinado esporte em específico.

Diferenças entre torneio, copa, taça, liga e campeonato

Sempre que falamos em esportes, estamos nos referindo à prática saudável de exercícios físicos e também a competições esportivas.

As competições podem ser divididas em jogos, torneios, campeonatos, ligas, copas e taças.



Para cada tipo de organização, há formas diferenciadas em relação ao tratamento das classificações e formações de chaves e eliminações.

Os diferentes tipos de competições

Para melhor compreender os tipos de competição, observe os itens a seguir.

Jogos

Com diversas modalidades, é uma sequência de disputas desportivas variadas ou de várias modalidades esportivas, em que se objetiva a classificação dos participantes.

Torneios

Realizados em curto período de tempo, compõem apenas uma modalidade. Neles, equipes se enfrentam em grupos até que se tenha um vencedor.

Campeonatos

Sequência de jogos ou disputas esportivas em que se procura a classificação de uma ou mais equipes por meio de confrontos diretos e obrigatórios. A determinação do vencedor pode ser por pontos corridos ou não. São realizados em um período longo de duração.

Liga

É uma competição em que se formam grupos e realizam-se jogos de ida e volta. Há eliminatórias desde o início, até que se tenha um vencedor.

No futebol, no Brasil, temos o Campeonato Brasileiro de Futebol (Brasileirão), na Europa, tem-se a Liga dos Campeões da UEFA e, nos Estados Unidos, a NFL – National Football League do futebol americano.

No voleibol, temos a Liga Mundial, tanto para o masculino como para o feminino.

Muitas outras ligas estão sendo formadas em outros países para disputas de várias modalidades esportivas. Essas competições são realizadas em períodos de médio a longo prazos.

Taça

É uma competição em que se reúnem os campeões de outras competições ou times de determinada região. Disputam entre si e definem o campeão, como, por exemplo, a Taça Rio e a Taça Guanabara, realizadas no Rio de Janeiro.

Copa

É uma competição em que participam os melhores times classificados em outras competições de menor expressão. As equipes jogam entre si até determinar o campeão.

Temos, como exemplos, a Copa do Mundo, competição em que só os melhores classificados das eliminatórias podem participar; a Copa do Brasil (participam times de todas as regiões do Brasil e dá o direito a uma vaga na Copa Libertadores da América); Copa Libertadores da América (times da América do Sul e México); Copa Sul Americana (também realizada por equipes da América do Sul).

As copas podem ser realizadas em curto ou longo período de duração. Isso depende muito do formato de organização e dos órgãos envolvidos.

Critérios de classificação

Toda competição esportiva, sendo de futebol ou de qualquer outra modalidade esportiva, utiliza critérios de classificação para que sejam determinados os vencedores.

Os processos de classificação podem ser feitos por meio de:

- eliminatórias: simples, repescagem, bagnall-wild, consolação ou dupla eliminatória;
- rodízios ou turnos: simples, duplo (turno e retorno), em grupo ou série, rotação e lombardo;
- escalas: escada, pirâmide (fechada, aberta ou coroa), funil e teia de aranha;



- combinados: rodízio e eliminatória, eliminatória e escala, escala e rodízio. É a combinação de um ou mais critérios de classificação em um só evento;
- acumulação: educativos e “kachinüki”.

Ao adquirir conhecimento sobre os tipos de competição e os critérios de classificação, torna-se mais fácil compreender o funcionamento de vários torneios e competições esportivas mundiais.

Falta exercícios  
Falta Bibliografia  
Falta Sumário

link:

<http://www.educacaofisica.seed.pr.gov.br/modules/noticias/article.php?storyid=466>

<https://brasilecola.uol.com.br/educacao-fisica/voce-sabe-que-esporte.htm>

<https://www.coladaweb.com/educacao-fisica/diferencas-entre-torneio-copa-taca-liga-e-campeonato>