



Ensino Fundamental Educação Física

1. Esporte

Como parte cultural de todas as nações, o esporte sempre se fez presente na história da humanidade. Além de sua prática histórica, são diversos os tipos de esportes.

Prova da importância da prática esportiva são as Olimpíadas que, desde a Grécia Antiga até os dias de hoje, reúnem milhares de pessoas para acompanhar as diversas modalidades de esportes.

Quantos tipos de esportes existem no mundo?

No geral, estima-se que existam mais de 60 variedades esportivas no mundo, sendo divididas em 8 tipos de esportes:

Esportes de invasão: como o próprio nome sugere, esse é um dos tipos de esportes que tem o objetivo de invadir e atacar o campo adversário para marcar ponto ou vencer o jogo. Como exemplos desse tipo de esporte temos futebol, basquete, polo aquático, rugby etc.

Esportes de rede: nesse caso, o jogo é dividido por uma rede, em que os jogadores devem jogar a bola por cima dela para marcar pontos no campo adversário. Os exemplos mais conhecidos são vôlei, futevôlei e tênis.

Esportes de parede: semelhantes aos esportes de rede, os tipos de esportes de parede são aqueles em que os jogadores arremessam a bola em uma parede para haver rebote. O ponto acontece quando um dos jogadores não consegue rebater a bola. Dentro desse tipo de esporte temos o squash e o padel.

Esportes de campo e taco: nesse tipo esportivo a estratégia é rebater a bola com um taco o mais longe possível para acertar um alvo, dificultar o alcance do adversário ou percorrer uma distância, como ocorre nos jogos de beisebol e críquete.

Esportes de combate: aqui entram as categorias de lutas e artes marciais. Basicamente, o objetivo é golpear o adversário, seja em curta distância (corpo a corpo) ou longa distância (como é o caso da esgrima). Nesse tipo esportivo podemos citar boxe, luta livre, karatê, kendo etc.

Esportes de precisão: envolvem objetos sendo lançados em direção a um alvo, os quais podem ser atirados manualmente, como é o caso de jogo de dardos ou curling; bem como atingidos por alguma ferramenta, como ocorre no golfe e na sinuca. Ainda, também há a possibilidade de utilizar uma arma, como no caso do arco e flecha.

Esportes de marca: são as modalidades caracterizadas por uma meta. Por exemplo, nas modalidades de arremesso (lançamento de disco, arremesso de peso etc.), o objetivo é atingir a maior distância. Por sua vez, o objetivo nas corridas é percorrer uma determinada distância no menor tempo possível. Da mesma forma, temos os esportes em que a meta é levantar a maior quantidade de peso.

Esportes técnico-combinatório: muito apreciados nas Olimpíadas, esse é um dos tipos de esportes que combina uma série de movimentos que são julgados e avaliados por uma banca. Ginástica artística, patinação, surfe e nado sincronizado são as modalidades mais conhecidas desse tipo esportivo.

Quais são os tipos de esportes coletivos e individuais?

Além dos múltiplos tipos de esportes, categorias e modalidades, a prática esportiva também se divide em esportes coletivos e esportes individuais.

Esportes coletivos

Os esportes coletivos são compostos por dois ou mais jogadores competindo com outra equipe. Cada esporte coletivo tem suas regras e características próprias, em que, normalmente, cada jogador também tem uma determinada função e posição.



Além disso, os esportes coletivos podem ser de invasão, que, como descrito no tópico anterior, têm o objetivo de atacar o campo adversário. Nesse contexto, há interação entre as equipes, as quais se alteram durante o jogo em ataque e defesa. Da mesma forma, também existem esportes coletivos de não invasão, em que não há interação entre os adversários.

Esse tipo esportivo tem algumas características comuns, que são:

dinâmica em equipe;

espaço de jogo delimitado;

regras sistematizadas;

arbitragem;

elementos estratégicos; e, principalmente,

uma bola em campo.

A partir das principais características descritas acima, podemos citar como exemplos de esportes coletivos o futebol, basquete, vôlei, polo aquático, badminton, beisebol, handebol, dentre outras modalidades formadas por equipes.

Esportes individuais

Por sua vez, os esportes individuais são caracterizados essencialmente pelo desempenho individual. Isto é, um jogador compete individualmente com outro(s).

Da mesma forma que os esportes coletivos, os esportes individuais também apresentam métricas, metas e regras próprias. Inclusive, muitos esportes individuais entram na categoria de esportes de marca, em que o jogador deve atingir uma meta maior que seu adversário para vencer, seja de distância, tempo, peso ou qualidade.

Dentre os principais esportes individuais, temos natação, atletismo, jogos de luta, surfe, ciclismo, automobilismo, esgrima etc.

Esporte como lazer:

Uma das formas de praticar uma atividade física prazerosa é associando-a ao lazer. Muitas pessoas participam e praticam esportes como uma alternativa de entretenimento nos seus momentos livres.

No Brasil, é muito comum a famosa “peladinha” nos fins-de-semana, que é quando se junta um grupo, normalmente de homens, para jogar uma partida de futebol uma vez por semana, por quinzena ou por mês. Há também a opção de futebol na praia, vôlei de praia e futvôlei, que é uma mistura de futebol com vôlei de praia. As meninas podem também jogar.

No interior é muito comum trilhas ecológicas e caminhadas, os grupos se organizam acompanhados por um guia para um passeio que envolve boa forma, aventura e integração com a natureza.

Há também aqueles esportes, classificados como radicais, em que, na maioria das vezes são praticados de forma esporádica, sem uma periodicidade, como é o caso do rapel, da escalada, do trekking, entre outros.

TEMPO LIVRE

Debater os desafios em relação ao tempo livre é uma necessidade expressada na maioria dos encontros dos jovens brasileiros. A garantia do acesso a tempo livre, como um dos direitos humanos, representa uma das demandadas para o poder público.

Todos os jovens têm direito de estudar, de trabalhar, de fazer o que gostam, de morar e se locomover no lugar onde moram, de se expressar livremente, de criar, participar e aproveitar do seu tempo livre. Existem opiniões que o trabalho e os estudos devem ser as únicas coisas importantes na vida dos jovens. Às vezes o tempo livre e o descanso são encarados apenas para poder recuperar as forças produtivas e voltar a trabalhar e estudar novamente.



Muitas pessoas acreditam que bater um papo com os amigos, sair sem um “objetivo específico”, apenas para passear, ou ficar conversando numa praça, por exemplo, significa perder tempo. No entanto, o tempo livre é um direito que está garantido na Declaração Universal dos Direitos Humanos e na Constituição Federal do Brasil.

Na prática, quem exerce este direito são geralmente pessoas que tem dinheiro para ir ao teatro, ao cinema, para freqüentar clubes, entre outros espaços de lazer e outros que faltam recursos financeiros acabam ficando sem alternativas, uma vez que as opções públicas e gratuitas são bastante restritas.

Democratizar o acesso ao lazer e ao esporte, na perspectiva da inclusão social e do desenvolvimento humano, é um assunto demandado a ser discutido na busca de identificar os principais desafios e na procura das possíveis soluções para a efetivação de políticas públicas que visem à melhoria da qualidade de vida dos jovens.

Esportes e lazer oferecem especialmente para jovens, uma oportunidade de interação com outras pessoas ou grupos de interesse comum, que contribui no fortalecimento do auto-estima, desenvolvimento das habilidade sociais e de comunicação, e aumenta o conhecimento sobre assuntos de interesse das pessoas.

Esporte Profissional

Existem grandes diferenças entre o esporte profissional e o considerado amador. No Brasil, as normas gerais da prática desportiva são definidas pela Lei 9.615, de 1998, do Governo Federal, que diferencia o caráter não-formal (lúdico) do formal (regulado por normas nacionais e internacionais de cada modalidade). São quatro formas de “manifestação” esportiva: educacional, de participação, de formação e de rendimento.

O esporte de rendimento é praticado e organizado a partir de dois modos: o profissional, caracterizado pela remuneração definida em contrato formal de trabalho, firmado entre o atleta e a entidade de prática desportiva; e o não profissional, identificado pela liberdade de prática, sem contrato de trabalho, mas com permissão de incentivos materiais e de patrocínio. Os benefícios e demais meios de fomento da prática esportiva são definidos pela Lei 11.438, de 2006, embora existam outras normas federais relativas ao tema.

Esporte de alto rendimento se refere a atletas, equipes esportivas e organizações esportivas que se concentram no desempenho de elite (por exemplo, atletas de nível nacional ou internacional).

O alto rendimento está ligado, ou associado, à aptidão física no esporte e refere-se à otimização dos recursos corporais e técnicos.

Atletas que conseguem aumentar o uso dos recursos e técnicas disponíveis, adquirem novas competências na formação, atingindo assim um alto nível de competência. Esses atletas são aqueles considerados de alto desempenho.

O alto desempenho geralmente está relacionado aos esportes profissionais (tais como, natação, corrida, voleibol, futebol, basquete, entre outros). Os atletas profissionais têm a obrigação de manter um nível de desempenho e condicionamento físico que lhes permita sustentar altos níveis de treinamento.

aspectos sociais do esporte:

O esporte como fenômeno social tem importante papel na sociedade visto que ele abrange vários setores, sendo bastante relevante na área da saúde, educação, turismo, entre outros. A prática deste envolve a aquisição de habilidades físicas e sociais, valores, conhecimentos, atitudes e normas.

O fenômeno esportivo está ocupando cada vez mais espaço na vida das pessoas, principalmente das crianças e dos jovens, como reflexo da influência dos eventos esportivos divulgados pela mídia e a



identificação com ídolos assim como a pressão dos pais e dos amigos e a esperança em obter sucesso e despontar uma profissão de sucesso que seja bastante rentável.

Enfatizaremos também a questão da universalização do esporte, de modo que em qualquer lugar do mundo ele é praticado. Envolvendo todas as classes sociais este fenômeno é capaz de promover a socialização, a cooperação, e transmissão de valores.

Destacaremos de forma sucinta como se dá a inserção do esporte na vida das pessoas, bem como seus aspectos positivos e negativos. Deste modo, passaremos a observar de forma reflexiva como acontece a competição exacerbada no esporte de alto rendimento. Analisaremos ainda a influência do sistema capitalista e socialista em suas respectivas sociedades. Assim sendo, o sistema capitalista trará como reflexo ao esporte a questão da comercialização e industrialização, alienando assim o pensamento das pessoas.

O esporte como fenômeno social

Primeiramente é importante que se tenha em mente o conceito de esporte. Tubino (1999) afirma que o esporte é uma atividade abrangente, visto que engloba diversas áreas importantes para a humanidade, como saúde, educação, turismo, entre outros. É importante destacar também o papel social que o esporte desempenha na vida da humanidade. Quem compartilha desta idéia é Martins et al. (s/d) enfatizando que a prática do esporte envolve a aquisição de habilidades físicas e sociais, valores, conhecimentos, atitudes e normas. Observamos em Almeida; Gutierrez (2009) que o esporte é uma forma de sociabilização e de transmissão de valores. Portanto, observa-se que o esporte envolve todas as camadas, sendo um fenômeno que possui uma linguagem universal.

Betti (1997) apud Martins et al (s/d) nos adverte que o esporte de hoje é fruto de constantes transformações ocorridas pela Revolução Industrial na Europa durante o século XVIII e XIX. Isto é, houve a relação entre o aumento no tempo de lazer, em partes imposto pela Revolução supracitada e a divulgação do esporte entre a classe operária e urbana. O esporte foi disseminado por meio de marinheiros, embaixadores, comerciantes e colonos. Já no século XX observa-se que este fenômeno se expandiu mundialmente com uma grande rapidez que até hoje nenhum outro movimento social conseguiu se desenvolver do mesmo modo. Lüschen; Weis; Brohm (s/d) apud Betti (1997) menciona que o esporte é uma ação social institucionalizada, subordinada a regras que se desenvolve com base lúdica com o objetivo de duas ou mais equipes competirem, tendo como objetivo, a análise no desempenho e designar o vencedor, sendo seu resultado determinado pela habilidade e esta é estratégia do participante.

Ao se referir no esporte escolar, Martins et al. (s/d) ressalta que as crianças aprendem que entre elas e o mundo existe os outros e que para a convivência social precisam obedecer regras de convivência. Neste sentido, as crianças aprendem a conviver com vitórias e derrotas e vencer através do seu esforço.

Em contrapartida percebe-se que o esporte possui um cunho social de extrema relevância e que o mesmo faz parte da cultura brasileira. Neste sentido Tubino (1999) nos lembra que o esporte é uma manifestação da cultura física, portanto está intrínseco à Educação Física. Assim, por meio do esporte o indivíduo poderá desenvolver capacidades diversas como: física, motora e cognitiva, além de promover a socialização, o respeito, a cooperação, entre outros aspectos relevantes. Martins et al. (s/d) reforça essa afirmação enfatizando que tais capacidades podem ser apreendidas em uma ou mais instituições sociais, como por exemplo, a família, a escola, o esporte, e ainda através dos meios de comunicação.

Em relação ao contexto histórico, o esporte estava presente até mesmo nos campos de concentração da Alemanha quando Hitler usava as práticas esportivas como ferramenta política, para a formação da juventude nazista na construção da supremacia ariana, surge aí a primeira evidência do mau uso do esporte em detrimento ao controle das massas (TUBINO, 1999). Atualmente percebemos um fenômeno que é conhecido como Circus Sportivus, em que o homem através do esporte passa por um processo alienante, de modo que por alienação da mídia e do sistema capitalista, os mais aptos ganham milhões



em clubes e por outro lado os pobres de classe média baixa sonham enriquecerem por meio do profissionalismo esportivo. (LEITE, s/d)

Leite (s/d) ressalta que não é possível falar isoladamente da função social do esporte sem antes falar da relação do referido tema com o sistema que move os países: o capitalismo e o socialismo. Ressalta também que se relaciona intimamente com a política e a economia. Um exemplo claro a ser dado é Cuba que é vista como uma superpotência no âmbito esportivo pelo fato de possuir um sistema socialista. O sistema socialista traz incentivo e interesse à prática de esportes, pois favorece a inserção do indivíduo à práticas esportivas com ou sem objetivo profissional.

Assim, notamos que o esporte é tido como uma opção de salvação em uma estrutura social excludente. Essa ilusão é imposta através de vários meios, principalmente pela mídia televisiva. Leite (s/d) adverte ainda que nesse contexto, o esporte e conseqüentemente as pessoas passam a serem mercadorias de consumo do capitalismo, visto que crianças e jovens são induzidas cada vez mais cedo pelos pais e dirigentes de clubes a praticarem algum tipo de esporte, devido à ascensão social imediata que este proporciona aos mais habilidosos. Vale ressaltar que as crianças que freqüentam escolinhas de futebol, em muitos casos se tornam adultos frustrados devido esta selecionar somente os mais aptos, uma vez que a prática do esporte profissional implica na hipercompetitividade e no alto rendimento. Isso fica claro em Leite (s/d) quando diz que o dever do esporte é ensinar hábitos saudáveis e valores como o respeito e a cooperação, além de proporcionar a integração entre as pessoas, mas o que vem acontecendo é totalmente diferente em virtude de o esporte estar se transformando em competitividade exacerbada, que é oriundo do esporte profissional.

A sociedade utiliza o esporte como espetáculo, pois existe uma grande concentração de pessoas que são espectadores de evento esportivo. A sociedade é consumidora deste, portanto quanto maior o número de espectadores maior o número de investimento no setor financeiro, visto que a indústria esportiva movimenta milhões. É neste aspecto que Hatje (2003), evidencia o fato citado nos dizendo que quanto mais envolvido e apaixonado o indivíduo está, maior o seu investimento no setor esportivo.

O esporte de alto rendimento e da hiper competitividade é de certa forma excludente e desmotivador. De Rose Junior (2002) apud Leite (s/d) afirma que a verdadeira natureza da competição é criar mais perdedores do que vencedores. Assim a competição passa a ser desencorajadora e ameaçadora àqueles que não possuem habilidades suficientes para obter o sucesso desejado, visto que os ditos “mais fracos” muitas vezes não conseguem se destacar em determinada competição, gerando assim um pensamento de que se a vitória não foi conquistada foi pelo fato de não ter se esforçado ou não ter sido capaz. Neste sentido:

[...] o esporte, pelas suas particularidades e pelo fascínio que envolve e provoca, permite muitas vezes um mal uso de suas possibilidades de conteúdo, paradoxalmente, com as suas finalidades e até dos discursos de sua promoção como um dos melhores meios de convivência humana. Isto explica que os efeitos sociais negativos do esporte são, na verdade, utilizações tendenciosas do fenômeno esportivo. (TUBINO 1992, p.40 apud MARTINS et al s/d).

Deste modo, podemos observar que o papel do esporte é incluir as pessoas para que assim elas possam assimilar diversos conteúdos e adquirir valores sociais, porém através do esporte de alto rendimento, estes objetivos não são alcançados, uma vez que este seleciona apenas os mais fortes e mais hábeis, excluindo então os ditos “perdedores”. E sendo assim, Martins et al. (s/d) ainda nos adverte que os professores de educação física devem refletir nas suas ações de modo que não seja ministrado nas aulas de educação física apenas o esporte de alto nível, visto que trata-se de alunos e não de profissionais. Outro papel de inclusão social através do esporte é a questão da integração das pessoas portadoras de deficiência física. A autora supracitada nos mostra que esta integração se originou com Ludwig Guttmann quando introduziu as atividades esportivas como parte essencial do tratamento médico na recuperação das incapacidades geradas por lesões. Isto é, a partir de então surge a integração esportiva para os portadores de necessidades especiais ou específicas. MONTANDON (1992) enfatiza que esta



integração por meio da prática esportiva consiste em quebrar algumas barreiras, a primeira é a barreira consigo mesmo a qual proporciona autonomia, autoconfiança e independência e a segunda é a integração com a sociedade. Porém a autora nos adverte que para esta integração ocorrer é necessário que se tenha locais apropriados para a prática do esporte e que o deficiente tenha acessibilidade, pois caso contrário, ao invés de socialização, ocorrerá o isolamento da pessoa portadora de deficiência impondo ainda mais discriminação. Atualmente, observa-se que nas paraolimpíadas o esporte está se tornando mais popular e mesmo com competições, os portadores de deficiências podem integrar-se através da prática desportiva.

Considerações finais

Como qualquer outro elemento, o esporte enquanto fenômeno social vem se desenvolvendo gradativamente e pode-se observar que este possui um campo bastante abrangente visto que é um fenômeno universal. Neste sentido, o esporte “[...] tornou-se expressão hegemônica no âmbito da cultura corporal de movimento”. (BRACHT, 1997b, p. 5). Assim sendo, ELIAS & DUNNING (1992) apud LUCENA (2001) nos diz que este fato pode ser constatado levando-se em consideração três modos distintos, o primeiro é por ser o esporte uma das principais fontes de emoção agradável, o segundo por ser um dos principais meios de identificação coletiva e o terceiro se constitui em um dos pontos que dão sentido às vidas de muitas pessoas.

Através desta prática os indivíduos são capazes de se integrar e podem também adquirir a socialização, o respeito, a cooperação, entre outros. Percebe-se também que o esporte muitas vezes é utilizado para distração e para aliviar as tensões do cotidiano. No entanto, a mídia e o nosso sistema capitalista deturpam e alienam este fenômeno de modo que por meio da hiper competitividade o esporte perde o seu teor educacional e ressalta-se um cunho profissional que é excludente. LUCENA (2001) ressalta que o ser humano precisa da competição para sentir emoção e sentir-se motivado a prática esportiva. Portanto, nota-se que o esporte para uns é tido como excludente e para outros o fato da competição é visto como um fator motivacional.

Observa-se que atualmente as pessoas buscam o esporte como profissionalização, pois a mídia mostra alguns craques do esporte que conseguiram enriquecer através da prática esportiva. Isto é, a mídia passa uma certa ilusão para as pessoas que buscam através do esporte sair das classes baixas e atingirem um patamar que é fruto da ilusão que esta proporciona.

Portanto compreendemos que a função dos educadores físicos é destacar sempre os aspectos educacionais esportivos de modo que possibilite aos alunos integração, respeito e cooperação que são valores que os seguirão ao longo da vida. Através da prática esportiva os alunos também poderão aprender a ganhar e perder e tomar este princípio como norte que os guiará em seu cotidiano, visto que no cotidiano nos deparamos com situações adversas.

aspectos históricos do esporte:

A história do esporte divide-se em três períodos (TUBINO, 2010):

- Esporte Antigo: até a primeira metade do século XIX.
- Esporte Moderno: de 1820 a 1980.
- Esporte Contemporâneo: de 1980 em diante.

Na Antiguidade, as práticas esportivas não se pareciam com as que conhecemos hoje. Em razão disso, eram conceituadas como práticas pré-esportivas. Algumas eram úteis para a sobrevivência do homem, como a corrida e a caça. Outras eram mais uma preparação para guerras, como a esgrima e as lutas (TUBINO, 2010).



Muitas dessas práticas pré-esportivas do Esporte Antigo desapareceram com o tempo. Outras se transformaram em Esportes Autônomos, que podem ser considerados “esportes puros”, isto é, esportes que continuaram a ser praticados ao longo do tempo sem receber influências de outras culturas. Quando os Esportes Autônomos permanecem como prática, mas com modificações de outras culturas, geralmente de nações colonizadoras, passam a ser chamados Esportes ou Jogos Tradicionais (TUBINO, 2010, p.21).

Os jogos gregos são considerados como as primeiras manifestações esportivas. Eram “festas populares, religiosas, verdadeiras cerimônias pan-helênicas, cujos participantes eram as cidades gregas” (TUBINO, 2010, p. 22).

Os Jogos Olímpicos da Antiguidade, principal manifestação esportiva de toda a Antiguidade, eram celebrados em Olímpia, Élida, num bosque sagrado chamado “Altis”, em homenagem a Zeus Horquios, a cada quatro anos. Esses Jogos eram anunciados pelos arautos e desenvolvidos pelos helenoices. As principais provas eram: corrida de estádio, corrida do duplo estádio, corrida de fundo, luta, pentatlo, corrida das quadrigas, pancrácio, corrida de cavalos montados, corrida com armas, corrida de bigas, pugilato e outras (TUBINO, 2010, p. 22).

As práticas esportivas passaram a ser relacionadas a lutas violentas e até mortais. Apostas referentes aos resultados de lutas, corridas curtas, etc. motivaram o público nos séculos XVIII e XIX.

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 pais 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 (aeróbico 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.

Falta exercícios
Falta Bibliografia
Falta Sumário