



Disciplina **TD – Educação Física - Recuperação**

Etapa **Prog**

Ano **2º**

Turma

Ensino **Ens. Médio**

Turno

Professor(a)

Data

/

/

Nome

Nº

EDUCAÇÃO FÍSICA E ESTILO DE VIDA ATIVO

Nos comportamentos diários das pessoas percebem-se hábitos positivos e negativos que afetam diretamente a saúde. Os comportamentos negativos estão estreitamente relacionados às principais causas de morte da atual sociedade, a hipertensão, obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares e o câncer (NAHAS, 2003; FARIAS JUNIOR, 2004).

CDC apud MATSUDO et al (2002) aponta que “mais de dois milhões de mortes por ano podem ser atribuídas a inatividade física, em função da sua repercussão no incremento de doenças crônicas não transmissíveis”. Percebe-se que apesar de estarmos vivendo um momento de acréscimo na expectativa de vida, encontra-se nos bastidores um aumento das DCNT's (e outras doenças vindas das condutas nocivas a saúde. Com isso, confirma-se que o estilo de vida sedentário pode proporcionar danos para o indivíduo e conseqüentemente para a saúde.

Considera-se um indivíduo sedentário aquele que tenha um estilo de vida com um mínimo de atividade física, equivalente a um gasto energético inferior a 500 kcal por semana (NAHAS, 2003: 34). Somente nestas ultimas décadas que estudos epidemiológicos vêm confirmando a associação benéfica entre um estilo de vida ativo e um melhor padrão de saúde, tanto para o ser individual como para o social-isso porque a pratica da atividade física pode representar investimentos do Estado em outros setores deficitários.

Podemos destacar dentre os fatores de risco elencados acima, os que mais vem influenciando as DCNT's e/ou a mortes no mundo são os fatores que podem ser modificados. Como coloca NAHAS (2003:21) “[...] os maiores riscos para a saúde e o bem estar, tem origem no próprio comportamento individual”.

O estilo de vida é algo bastante amplo que engloba desde a alimentação das pessoas, até as suas escolhas pessoais: profissão, consumo de cigarros, drogas ilícitas, bebidas alcóolicas, condições de trabalho..., como forte influência das decisões pessoais, o indivíduo possui grande responsabilidade sobre o seu bem estar.

A atividade física regular moderada é uma das formas mais simples para interferir no estado de saúde do indivíduo e para mantê-la em um bom estado. Ela- atividade física- ajuda a prevenir e controlar as DCNT's. O nosso organismo necessita de um mínimo de esforço para manter bem suas funções, a prática de atividades físicas é um grande mecanismo de combate aos males dos avanços tecnológicos. Um estilo de vida ativo exerce uma forte influencia no estado de saúde das pessoas, e isso só depende delas. Os hábitos saudáveis precisam ser buscados e conquistados no dia-a-dia pela população, tornando cada vez mais ativos fisicamente e politicamente para cobrar políticas publicas decentes que visem possibilitar estilos de vida saudáveis.

Exercícios físicos e parâmetros de prescrição

Para que a realização dos exercícios se torne eficaz independente do meio onde realiza deve se ter em mente alguns pressupostos que deveram auxiliar a tomada de decisões quanto a frequência semanal, a duração e a intensidade dos exercícios, pois todo individuo tem objetivos, características e condicionamento físico próprios. Estudos da ACSM têm sido utilizados mundialmente como parâmetro de prescrição levando em consideração os requisitos citados acima presentes nas sessões de treinamento.

Com relação ao componente frequência semanal é recomendado a realização de exercícios físicos entre 3 à 5 dias na semana, pois pesquisas tem demonstrado que a pratica de exercício em frequência semanal maior que cinco dias tem mostrado benefícios mínimo e também pode elevar a incidência de lesões osteo-articulares nas extremidades inferiores. Já os indivíduos que exercitam em um número menor que três dias por semana podem não ser suficientes para promover alterações significativas com relação a promoção de saúde exceto seja pessoas com capacidades funcionais inferiores a 3 mets ou pacientes pós ambulatório (ACSM, 2003).

No que se refere à duração o American College of Sports indica que em relação às atividades aeróbicas as sessões devem transcorrer entre 20 a 60 minutos de forma contínua ou se preferir intermitentes através de sessões mínimas de 10 minutos. A duração do exercício deve ser aumentada continuamente com passar do tempo até que objetivo seja alcançado. O aumento na duração dele deve ser feita a medida que o indivíduo se adapta ao treinamento.

Para prescrição da intensidade dos exercícios deve ser utilizado como parâmetro a frequência cardíaca máxima ou consumo Máximo de oxigênio (VO₂ máx). A intensidade dos exercícios segundo Pitanga (2004) deve está entre 40 à 85 do VO₂ máx ou 60 à 90 da frequência cardíaca máxima. Os exercícios numa intensidade maior podem causar lesões osteo-articulares e cardíacas em caso contrario (intensidade abaixo da faixa recomendado) retardar o alcance dos benefícios ou até mesmo não se alcançar alteração alguma ocasionada pela prática de exercício. As intensidades destes exercícios aeróbicos deverão ser prescritas com base na duração das sessões devido as mesmas serem inversamente relacionada durante um trabalho de endurance, portanto, quando a atividade é de baixa intensidade a duração deverá ser aumentada e quando for de maior intensidade menor será a duração.

Portanto, constitui-se como importante atitude a adoção de um estilo de vida ativo para uma melhor qualidade de vida e para a manutenção do corpo saudável. Afinal, estudos vêm confirmando que indivíduos fisicamente ativos são mais saudáveis protegidos das DCNT's, além de impedir que elas agravem.

Para tanto, é necessário conhecimento das normas para a prática de exercícios físicos. Atentar para fatores como duração da atividade, os níveis de vo₂ e/ou da frequência cardíaca e a quantidade de dias da semana. Por isso, a orientação de um professor de Educação física é fundamental para a obtenção de bons resultados.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Disponível em:

<http://www.efdeportes.com/efd143/orientacoes-para-um-estilo-de-vida-ativo.htm>

BADMINTON

O Badminton é um esporte muito parecido com o tênis, porém, no lugar de uma bola utiliza-se uma espécie de peteca. Na prática deste esporte são exigidas várias habilidades como, por exemplo, agilidade, força física, velocidade, reflexo, flexibilidade e resistência física.

Este esporte foi levado para a Inglaterra por militares ingleses, que o conheceram na Índia durante a fase da colonização inglesa (século XIX). Na Índia, o jogo possuía o nome de pona. Em 1873, surgiu a versão oficial do jogo, através do duque inglês de Beaufort.

O badminton é praticado um contra um ou em duplas. Utiliza-se uma raquete e uma peteca (chamada de volante ou birdie). A quadra ou campo, onde este jogo é praticado, possui o formato retangular (13,4 metros de comprimento por 6,1 de largura). No meio da quadra é colocada uma rede de 6,10 metros de comprimento e 75 cm de altura. Esta rede fica presa nas extremidades por dois postes de metal que medem 1,55 metros.

Objetivo e regras do jogo

O jogo é acompanhado por um árbitro que marca os pontos e aplica as regras necessárias. Cada jogador usa uma raquete para bater na peteca. O objetivo do jogo é fazer com que a peteca toque o campo do adversário, passando por cima da rede. Quando isto acontece é contabilizado um ponto. Quando o jogador joga a peteca para fora da quadra, o ponto é contabilizado para o adversário. O jogo é dividido em três games de 15 pontos. O jogo é vencido pelo jogador ou dupla que ganhar dois ou três games (sets). Os jogos individuais femininos são realizados em três games de 11 pontos.

Curiosidades:

- A peteca de badminton possui 16 penas de ganso.
- O badminton é o segundo esporte mais praticado no mundo. É muito popular em países do Oriente como, por exemplo, Cingapura, Índia, Indonésia, China, Paquistão, Japão e Tailândia.
- O badminton é um jogo muito rápido e a peteca pode atingir uma velocidade superior a 300 km/h numa raquetada.
- As competições internacionais oficiais de Badminton são organizadas pela IBF (Federação Internacional de Badminton).
- No Brasil, as competições oficiais são organizadas pela CBB (Confederação Brasileira de Badminton).

- As principais competições de badminton são: Copa Sudirman (duplas masculino e feminino), Copa Thomas (duplas masculinas), Copa Uber (duplas feminino). Porém, a competição mais importante é o Campeonato Mundial de Badminton. O último ocorreu em Londres (Inglaterra) em 2011.

- O badminton é uma modalidade das Olimpíadas desde 1992.

- Atualmente, a China pode ser considerada a grande potência do badminton mundial. O país foi o que mais ganhou medalhas de ouro nos Jogos Olímpicos de Londres 2012.

- Nas Olimpíadas de Londres 2012, o badminton fez parte das competições.

FONTE: <http://www.suapesquisa.com/educacaoesportes/badminton.htm>

NATAÇÃO

Exercício físico dos mais completos, a natação excedeu o simples divertimento ou a prática esportiva para ser empregada com fins terapêuticos, na recuperação de atrofia muscular e no tratamento de problemas respiratórios.

Natação é o ato de mover-se e sustentar-se na água por impulso próprio, com movimentos combinados de braços e pernas. É importante como exercício de desenvolvimento do corpo, como meio de defesa contra afogamentos ou em operações de salvamento.

Estilos:

O nado de crawl é o mais rápido. O nadador se movimenta com o abdome voltado para a água: a ação das pernas se faz em golpes curtos e alternados, no plano vertical à superfície. O movimento dos braços também é alternado, de tal forma que um comece a puxar a água imediatamente antes que o outro termine de fazê-lo. Quando um dos braços está fora da água, o nadador pode virar a cabeça para respirar desse lado. Quanto maior o número de braçadas antes de executar a respiração, maior o rendimento.

No nado de costas, o nadador permanece todo o percurso com o abdome voltado para fora da água. A batida de pernas é semelhante à do crawl. Os braços alongam-se por sobre a cabeça alternadamente e entram na água passando junto à orelha, com a palma da mão virada para fora, de tal forma que o dedo mínimo seja o primeiro a penetrar na água. Em seu movimento até o quadril, o braço empurra a água e impulsiona o corpo na direção contrária.

O mais lento dos estilos é o nado de peito. É executado com o corpo e os braços estendidos, as palmas das mãos viradas para fora e o rosto dentro da água. As pernas são trazidas para junto do corpo, com os joelhos dobrados e abertos, enquanto os braços se abrem e recolhem à altura do peito. Em seguida, as pernas são impelidas para trás, para impulsionarem o nadador, num movimento parecido com o da rã, ao mesmo tempo em que os braços são esticados para a frente. A inspiração de ar é feita no final da puxada do braço, quando o nadador ergue a cabeça para fora da água.

O nado borboleta surgiu como uma variação do nado de peito, em que os braços eram lançados à frente por cima da água. O estilo foi criado em 1935 pelo americano Henry Myers. A partir de 1952, por determinação da Federação Internacional de Natação Amadora (FINA), passou a ser prova específica, com a adoção de um movimento simultâneo e sincronizado dos pés, no plano vertical, o que aumentou a velocidade e deu origem ao estilo que atualmente é chamado de golfinho.

FONTE: <http://www.coladaweb.com/educacao-fisica/natacao>