

ESCOLA SECUNDÁRIA CACILHAS-TEJO
GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

DESPORTO E SAÚDE

Um encontro com ...
Adultos do processo RVCC

17/11/2011

Carlos Bule 17/11/2011

DESPORTO E SAÚDE



DESPORTO E SAÚDE



Carlos Bule 17/11/2011

DESPORTO E SAÚDE



SAÚDE

*É um estado de completo bem-estar **físico, mental e social**, e não apenas a ausência de doenças* (Organização Mundial de Saúde)



DESPORTO E SAÚDE



DESPORTO

Trata-se de uma **actividade física, regulamentada**, de carácter Individual ou colectivo, cuja **finalidade** é alcançar o **melhor resultado ou vencer** lealmente em **competição**. Assenta sobre a **ideia de confronto** com um elemento definido: distância, tempo, adversário, ou por generalização, contra si próprio

DESPORTO E SAÚDE



Carlos Bule 17/11/2011

DESPORTO E SAÚDE



Carlos Bule 17/11/2011

DESPORTO E SAÚDE



DESPORTO

Entende-se por “desporto” ***todas as formas de actividades físicas*** que, através de uma **participação organizada ou não**, têm por objectivo a expressão ou o melhoramento da ***condição física e psíquica***, o **desenvolvimento das relações sociais** ou a **obtenção de resultados na competição** a todos os níveis

DESPORTO E SAÚDE



Carlos Bule 17/11/2011

DESPORTO E SAÚDE



Carlos Bule 17/11/2011

DESPORTO E SAÚDE



ACTIVIDADE FÍSICA

Todo o movimento corporal de que resulte dispêndio energético.

Inclui toda a actividade física diária que envolva movimentos do corpo.



DESPORTO E SAÚDE

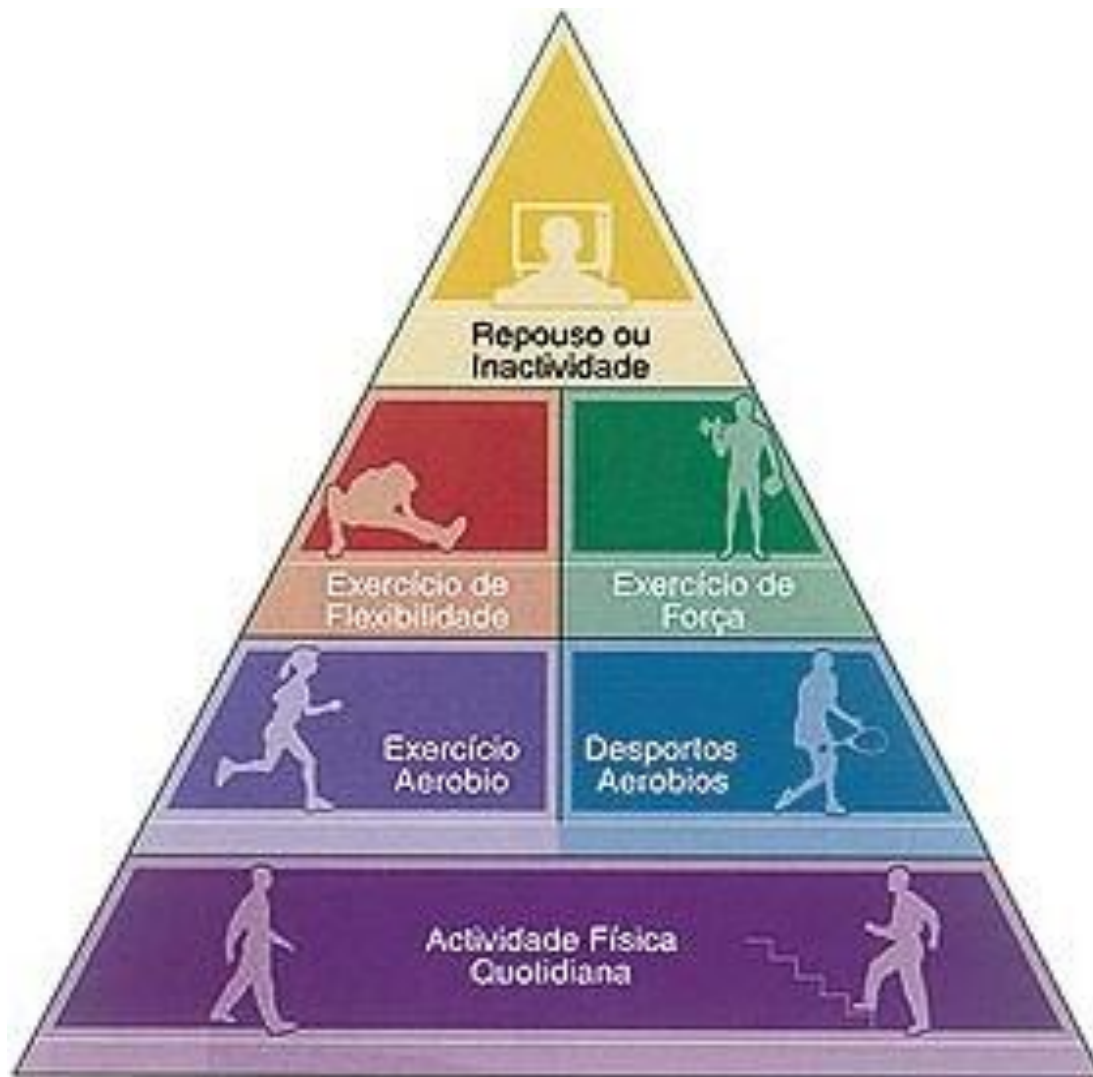


EXERCÍCIO



Actividade física voluntária, planeada e estruturada que permite melhorar a condição física e a saúde.

DESPORTO E SAÚDE



Carlos Bule 17/11/2011

DESPORTO E SAÚDE



EXERCÍCIO NO ADOLESCENTE OU JOVEM ADULTO – BENEFÍCIOS

Enriquece o repertório psico-motor

Promove um crescimento saudável e aumenta o desempenho escolar

Ajuda a prevenir e controlar comportamentos de risco, como o tabaco, a violência, o álcool, a dependência a outras substâncias e a adesão a dietas pouco saudáveis

DESPORTO E SAÚDE



Carlos Bule 17/11/2011

DESPORTO E SAÚDE



EXERCICIO NO ADULTO - BENEFÍCIOS

Reduz o risco de morte por doenças cardiovasculares e de desenvolver hipertensão

Nas pessoas com hipertensão arterial, ajuda a diminuir a tensão arterial

Ajuda a manter a saúde dos ossos, músculos e articulações

Reduz os sintomas de ansiedade, depressão e promove a sensação de bem-estar

Ajuda a controlar o peso, desenvolver a massa muscular e diminuir a massa gorda

DESPORTO E SAÚDE



Carlos Bule 17/11/2011

DESPORTO E SAÚDE



EXERCICIO NO IDOSO - BENEFÍCIOS

Aumenta a auto-estima e o bem-estar

Ajuda a prevenir as depressões

Aumenta o autodomínio e a auto-eficácia

Dá a oportunidade de estabelecer interacções sociais e obter algum suporte social

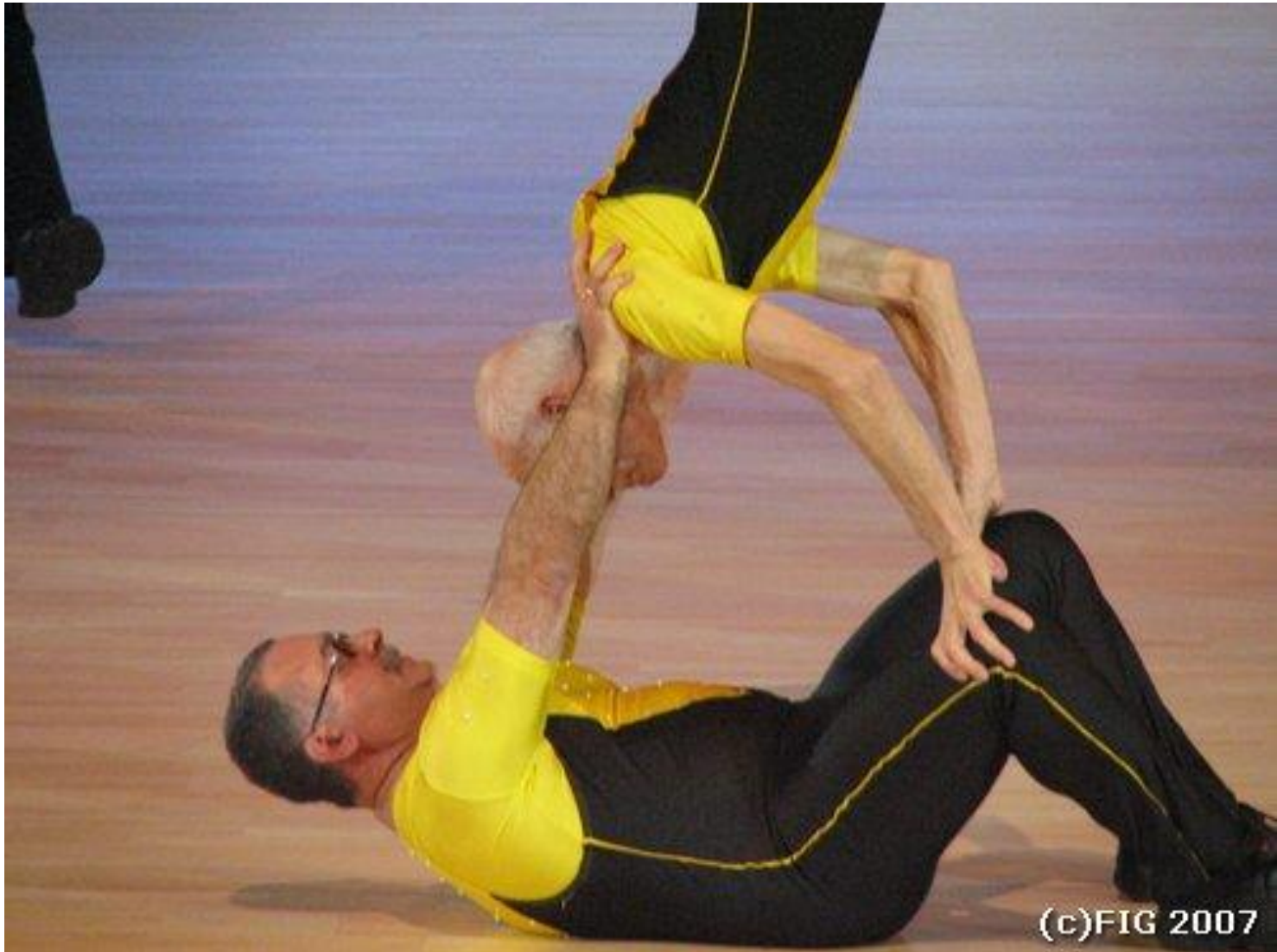
Aumenta a força muscular, melhora o equilíbrio e apura a coordenação motora, ajudando assim a manter a independência funcional, reduzir o número e a gravidade das quedas e a prevenir as fracturas osteoporóticas

DESPORTO E SAÚDE



Carlos Bule 17/11/2011

DESPORTO E SAÚDE



Carlos Bule 17/11/2011

DESPORTO E SAÚDE



Carlos Bule 17/11/2011

DESPORTO E SAÚDE



Aptidão Física

Capacidade de realizar níveis moderados ou vigorosos de actividade física sem evidenciar sinais exagerados de fadiga.

**Esta
capacidade
deve ser
mantida toda a
vida**

A aptidão significa não ficar cansado na realização de esforços comuns, conseguindo realizar as actividades da vida com entusiasmo, suportando esforços físicos exigentes e inesperados

DESPORTO E SAÚDE



A Aptidão Física Relacionada à Saúde mede a qualidade da saúde que pode ser representada pela relação entre o “estado de equilíbrio”, de um lado, nenhuma possibilidade de fazer qualquer actividade, e de outro, ele estaria com uma saúde óptima, com grande capacidade funcional, em todos os aspectos da vida. Nós oscilamos dentro dessa relação.

DOENTE => aptidão física => SAÚDE ÓPTIMA

DESPORTO E SAÚDE



COMPONENTES DA APTIDÃO FÍSICA	
Saúde	Habilidades Desportivas
Resistência cardiorespiratória	Agilidade
Composição corporal	Equilíbrio
Flexibilidade	Velocidade
Força e resistência muscular localizada	Potência tempo de reacção coordenação

DESPORTO E SAÚDE



**Resistência
cardiorespiratória**



Carlos Bule 17/11/2011

DESPORTO E SAÚDE



Flexibilidade



Carlos Bule 17/11/2011

DESPORTO E SAÚDE



Força e resistência muscular localizada



Carlos Bule 17/11/2011

DESPORTO E SAÚDE



Composição corporal

Gordura Corporal

Músculos

Líquido Corporal

Massa Óssea

DESPORTO E SAÚDE



Estimar a Composição corporal



Carlos Bule 17/11/2011

DESPORTO E SAÚDE



Estimar a Composição corporal

Índice de Massa
Corporal
Peso (kg)
 $\text{Altura}^2 \text{ (m)}$

Perímetro da
Cintura

(2 cm acima do
umbigo)

Homens: 94-101

Mulheres: 80-87

BIO -
Impedância

DESPORTO E SAÚDE



Carlos Bule 17/11/2011