

**DESPORTO E SOCIEDADE**

Trabalho realizado por:

Inês Fernandes, nº 10

Joana Simões, nº 11

Solange Contente, nº 25

**Índice**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Introdução |  | 3 |
| O que é a aptidão física? |  | 4 |
| Componentes da aptidão física |  | 5-6 |
| Como avaliar a aptidão física? |  | 6-8 |
| Aptidão física e a actividade física |  | 8 |
| Aptidão física e Saúde |  | 8-9 |
| Conclusão |  | 10 |
| Bibilografia |  | 11 |
| Anexos |  | 12-15 |
| -Reflexões pessoais |  | 13-15 |

**Introdução**

Este trabalho surgiu no âmbito da disciplina de Educação Física, leccionada no 11ºano de escolaridade. Visto que para este ano lectivo, ficou definido que o tema geral a abordar nesta disciplina para a Área dos Conhecimentos, seria Desporto e Sociedade. Foram-nos propostos diversos temas a tratar, sendo este, Aptidão Física e Saúde o que mais nos agradou, uma vez que conjuga, esta disciplina com uma temática que muito nos agrada.

Neste trabalho tentamos mostrar a importância deste tema e sensibilizar a comunidade para a importância da prática de exercício físico, como fim de alcançar uma vida saudável e evitar possíveis doenças.

Como tal, pretendemos dar o nosso melhor, tentando mudar a atitude das pessoas, alertando ao mesmo tempo para a importância deste tópico.

**O que é a aptidão física?**

Segundo Maia, J.(1988) “a aptidão física é a capacidade de realizar níveis moderados ou vigorosos de actividade física, sem evidenciar sinais de fadiga. Esta capacidade deve ser mantida ao longo de toda a vida”. Daqui é possível inferir que esta não é sinónimo de ficar cansado em esforços comuns, mas sim a capacidade de conseguir realizar as actividades da vida quotidiana com vigor, suportando mesmo esforços físicos inesperados, que se podem revelar exigentes.

Contudo, é muito difícil definir e medir a intensidade de algumas palavras desta definição, como “níveis vigorosos” ou “sinais de fadiga”.

Como tal, para perceber o significado de aptidão física é necessário identificar componentes que possam ser definidas, medidas e até mesmo desenvolvidas, como a aptidão cardiovascular, a composição corporal, a flexibilidade, a força e resistência muscular, a agilidade, o equilíbrio, velocidade e potência, tempo de reacção e de coordenação.

É ainda possível distinguir duas dimensões essenciais deste domínio, sendo uma delas relacionada com a saúde e a outra relacionada com a capacidade motora, como se pode ver no esquema seguinte.

**Componentes da aptidão física (relacionados com a saúde)**

Uma boa capacidade física depende do desempenho global do nosso corpo, o que depende do desenvolvimento de quatro componentes:

- Capacidade cardiorrespiratória

É a capacidade do coração bombear sangue e levar oxigénio a todo o corpo. Para o seu desenvolvimento, utilizam-se actividades que envolvam grandes grupos musculares, com movimentos repetitivos como por exemplo, a natação, o remo, o ciclismo, a corrida e a caminhada, durante um período de tempo acima de 15 minutos.

- Capacidade de trabalho muscular

É bastante importante para a aptidão física relacionada com a saúde a manutenção de adequados níveis de força e resistência muscular. Assim os indivíduos que realizam exercícios de força e resistência muscular, além de actividades aeróbias (como caminhadas e corridas, estão menos expostos às fadigas musculares localizadas) e, para além disso, os aumentos da pressão arterial (sistólica) máxima durante esforços físicos intensos são menores.

- Flexibilidade

É a capacidade de movimentar as articulações com amplitude e sem dor.

Ora, tal como sabemos, todos os movimentos humanos dependem de uma certa flexibilidade para que sejam realizados com boa amplitude. Consequentemente, a execução de exercícios de alongamento para a melhoria da flexibilidade é importante para prevenir, por exemplo, dores nos músculos e nas costas.

- Composição corporal

O peso corporal tem dois componentes: o peso de gordura e o peso de massa magra, ou seja, músculos, ossos e água. Porém, é importante referir que não é a quantidade total de peso que importa em termos de saúde, mas a percentagem de gordura em relação à percentagem de massa magra. Vejamos, algumas pessoas são pesadas, porque têm músculos muito desenvolvidos ou uma ossatura muito pesada, mas nem por isso são gordas. Por outro lado, muitas estão no seu “peso ideal”, mas possuem uma grande quantidade de gordura e, por isso, são consideradas obesas.

**Como avaliar a aptidão física?**

Não há um único teste (individual) que determine a aptidão física de uma pessoa. Para tal propósito, realizam-se um conjunto de testes, que devidamente conjugados, nos permitem saber se temos uma boa aptidão física e saber em que medida, quando e quanto os efeitos da actividade física nos são benéficos e eficazes.

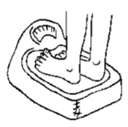
O fitnessgram constitui um destes conjuntos de testes que permite fazer tal avaliação. É um programa para a educação da aptidão física para a saúde que se destina a crianças e jovens do ensino básico e secundário. Este organiza-se segundo os conceitos desta temática orientada para o bom desenvolvimento do aluno, através da participação de um vasto leque de propostas de actividade física.

Este teste de aptidão física avalia o desempenho em três zonas distintas, a primeira em que o aluno “Necessita Melhorar”, a segunda identificando a “Zona Saudável” e a terceira “Acima da Zona Saudável”. É de salientar que os valores inscritos na “Zona Saudável de Aptidão Física” devem ser tomados como uma referência fundamental, pois são estes que traduzem um bom estado de saúde. Deste modo, é possível avaliar os níveis habituais de actividade física e aconselhar o aluno, de forma personalizada.

Para tal, o aluno é avaliado em três critérios: aptidão aeróbia, força e resistência muscular e flexibilidade. Consequentemente, realizam uma bateria de testes a fim de avaliar estes critérios. Para avaliar a **Aptidão Aeróbia, podem ser efectuados os seguintes testes:**

* Teste Vaivém – corrida de 20 metros progressiva em vários níveis orientados por música;
* Teste Corrida 1 milha;
* Teste Marcha (disponível para alunos de secundário)

Para avaliar a composição corporal utilizam-se os seguintes testes:

* Percentagem de massa gorda – calculada pela medição das pregas tricipital e geminal
* Índice de Massa Corporal – calculado a partir do peso e a altura

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Para avaliar a força, resistência e flexibilidade realizam-se os seguintes testes |  |  |
| * http://www.bethpage.ws/jfk/mpadalino/pushup1.jpgForça e Resistência Abdominal – Abdominais |  |  |
| * Força e Flexibilidade do Tronco – Extensão do Tronco |  |  |
| * Força do Tronco |  |  |
| »»**»** Flexões de Braços em Suspensão Modificado |  |  |
| »»**»** Flexões de Braços em Suspensão »»**»** Flexão de Braços em Suspensão |  |  |
| »»**»** Extensões de Braços |  |  |
| * Flexibilidade |  |  |
| »»**»** Teste Senta e Alcança |  |  |
| »»**»** Teste de Flexibilidade de Ombros |  |  |

É ainda importante referir que este teste traz bastantes benefícios, visto que, para além de autonomizar progressivamente o aluno no processo de avaliação e interpretação da aptidão física, estimula o aumento da actividade física habitual e a participação desportiva durante a escolaridade, formando “consumidores” de actividade física para toda a vida, o que, a longo prazo, leva à redução da taxa de sedentarismo.

**Aptidão física e a actividade física**

A relação da aptidão física com as habilidades desportivas envolve várias componentes necessárias para a prática e o sucesso das diversas modalidades desportivas. Por exemplo, para jogar futebol, um(a) jovem precisará de potência muscular, velocidade e agilidade. Porém, no caso da prática de qualquer desporto ou actividade física que tenha como principal objectivo a manutenção da saúde essas componentes não são necessárias.

A actividade física tem uma intervenção bastante activa para melhorar a aptidão física. Por exemplo, o exercício físico ajuda a manter o equilíbrio da composição corporal, diminuindo os níveis de gordura excedente e melhorando a aptidão dos músculos através de exercícios aeróbios de força e de resistência muscular, como caminhada, corridas e natação.

**Aptidão física e Saúde**

[](http://images.google.pt/imgres?imgurl=http://www.portugalgift.com:8081/portugalgift/images/coracao_outline.jpg&imgrefurl=http://cantinhodaflorinda.blogs.sapo.pt/226442.html&usg=__AxPMmekPVEJF_2d3VEqJGcw_wZw=&h=1051&w=1100&sz=69&hl=pt-PT&start=6&itbs=1&tbnid=8veBu144OpsW7M:&tbnh=143&tbnw=150&prev=/images?q=cora%C3%A7ao&hl=pt-PT&sa=N&gbv=2&ndsp=18&tbs=isch:1)

Segundo a Organização Mundial de Saúde, saúde pode ser definida como “um estado dinâmico de completo bem-estar físico, mental, espiritual e social e não meramente a ausência de doença". Como tal, esta deve ser um bem a atingir e a preservar.

A saúde resulta de diversos factores como a interacção do indivíduo entre o seu património genético, os seus comportamentos, o ambiente físico e a sociedade em que vive. Por isso, deve ser entendida como um recurso essencial à vida que é necessário aprender a manter e a promover. (a fim de que possamos escolher os nossos caminhos e lutar pelo nosso projecto de vida)

Um dos indicadores da nossa saúde é a aptidão física, pelo que ao praticarmos exercícios que desenvolvam a actividade física estamos também a melhorar a nossa saúde. Por exemplo ao desenvolvermos a força e a resistência dos músculos abdominais, estamos a promover uma postura correcta e um alinhamento eficaz da cintura pélvica. Este alinhamento é bastante importante para manter saudável a zona lombar da coluna vertebral. Temos também, ainda dentro do parâmetro da força e resistência muscular, a força e resistência dos músculos da região superior do corpo, visto que esta assume especial importância na manutenção funcional durante o processo de crescimento, de desenvolvimento e envelhecimento.

**Conclusão**

Foi muito importante realizar-se este trabalho, pois deste modo ficamos a saber-se muito mais acerca do tópico “saúde e aptidão física”, o que permitiu tirar-se diversas conclusões.

Tal como se refere no trabalho, há vários indicadores relacionados com a aptidão física e estes influenciam a qualidade de vida de cada um.

Um estilo de vida compreende, como se sabe, o conjunto de comportamentos, acções e hábitos que podem influir no estado de saúde. A actividade física é um desses comportamentos. Nela inclui-se a aptidão física, que traduz a capacidade de realizar níveis moderados ou vigorosos de actividade física sem evidenciar sinais exagerados de fadiga.

Este trabalho permitiu, ainda, alargar os nossos conhecimentos e perceber, sobretudo, a importância de ter um estilo de vida saudável de modo a evitar doenças, tais como, as doenças cardiovasculares e doenças relacionadas com a alimentação, como é o exemplo, da obesidade.

Concluímos, por fim, que não é dada a devida importância a este tema. Por mais que se alerte a população para a importância desta temática, as pessoas, em geral, continuam a não ter comportamentos assertivos e assim prejudicar de uma forma directa a sua saúde.

**Bibliografia**

Livros

Manual adoptado do 11ºano pela Escola Secundária de Bocage – Romão, Paula; Pais, Silvina; Educação Física 10º, 11º e 12º anos, Porto Editora, 2007

Links

<http://www.hoops.pt/desporto/saudedesp.htm>

<http://www.almamix.pt/index.php?option=com_content&view=article&id=118:oms-saude-2009&catid=21:saude&Itemid=97>

<http://www.scribd.com/doc/8443378/Aptidao-Fisica-e-Saude>

http://portal.alert-online.com/noticias\_de\_saude

Reflexão pessoal de Inês Fernandes

Após a realização deste trabalho, posso concluir diversas coisas, nomeadamente os benefícios do exercício físico e, principalmente, da aptidão física tanto para a saúde como para o bem-estar e o humor das pessoas, em geral.

Assim, a aptidão Física relacionada às habilidades desportivas compreende vários componentes necessários para a prática e o sucesso em vários desportos. Certamente para jogar basquetebol, precisamos de velocidade, capacidade muscular e agilidade.

Por outro lado, a Aptidão Física relacionada com a Saúde engloba componentes que afectam a qualidade da mesma e que condicionam o nosso dia-a-dia.

Com este trabalho apercebi-me, ainda, da importância deste parâmetro, pois ele mede a capacidade de realizar as actividades quotidianas.

O tópico do nosso trabalho referia-se, como já disse anteriormente, à condição física que está intimamente relacionada com a saúde e com a [qualidade de vida](http://pt.wikipedia.org/wiki/Qualidade_de_vida) das pessoas, sendo a flexibilidade, a resistência aeróbica, a força e composição corporal os seus principais componentes.

A flexibilidade aliada aos níveis de força está relacionada com a incidência de [dores](http://pt.wikipedia.org/wiki/Dor), desvios posturais e [lesões](http://pt.wikipedia.org/wiki/Les%C3%A3o) músculo-esqueléticas, principalmente na região lombar; a resistência aeróbia, por sua vez, está ligada à saúde cardio-respiratória e a composição corporal que nos determina níveis de excesso ou não de peso e obesidade, bem como subnutrição.

Como tal, realça-se, também, a importância da alimentação que deve ser, como se sabe, regrada, equilibrada e variada.

Para além disso, a prática de exercício físico regular tem muitos benefícios, principalmente na relação com a saúde e com a diminuição da incidência de [doenças](http://pt.wikipedia.org/wiki/Doen%C3%A7a), como as crônico-degenetarivas e as cardiovasculares.

Por fim, posso concluir que os temas além de serem interessantes e apelativos, são importantes para nos alertarem para os cuidados que devemos ter no nosso dia-a-dia. Com ele, alarguei os meus horizontes acerca do tema “Saúde e Aptidão Física”.

Por tudo isto, gostei do trabalho e gostaria de voltar a realizar mais trabalhos deste género nas próximas oportunidades.

Reflexão pessoal de Joana Simões

A saúde é definida pela OMS, como “um estado dinâmico de completo bem-estar físico, mental, espiritual e social e não meramente a ausência de doença". Como tal, depende de diversos factores, como a hereditariedade, os seus comportamentos, ou até mesmo da sociedade onde vivemos.

Ora, tal como sabemos, antes da revolução industrial, as pessoas eram muito mais activas, pois viviam numa constante correria para conseguirem fazer tudo o que hoje fazemos. Porém, com o avanço tecnológico, surgiram diversos equipamentos que tornam todo o nosso trabalho e as próprias tarefas diárias mais fáceis de serem executadas, implicando um menor gasto de energia para a realização das mesmas. Paralelo a esse conforto, as pessoas passaram a praticar menos exercício físico, fazendo cada vez menos esforços.Simultaneamente somos também atraídos por “fast food”, economicamente mais acessível, embora deveras prejudicial à saúde. Este conjnto contribui para um estilo de vida sedentário e, consequentemente, menos saudável. Como tal, devemos ter isto em atenção, visto que a saúde é um bem essencial para a vida, que é necessário preservar.

Mas nem sempre é facil apercebermos-nos desta situação, e por isso, a nossa aptidão física pode ser uma boa forma de contribuirmos e avaliarmos a nossa saúde, já que esta traduz a capacidade de realizar níveis moderados ou vigorosos de actividade física, sem evidenciar sinais de fadiga.

Com este trabalho, foi possível concluir que esta tem duas componetes, uma relacionada com a saúde e a outra com a performance desportiva, sendo cada uma delas avaliada de forma diferente. Uma forma de avaliarmos a aptidão física relacionada com a saúde são os testes de Fitnessgram, que nos mostram se estamos ou não dentro da “Zona Saudável”.

Por tudo isto, é importante praticarmos actividade física, de modo a melhorar a nossa aptidão física e, consequentemente, a nossa saúde. Por exemplo, ao desenvolvermos a força e a resistência dos músculos abdominais, estamos a promover uma postura correcta e um alinhamento eficaz da cintura pélvica, o que é bastante importante para manter saudável a zona lombar da coluna vertebral. Por outro lado, caso não pratiquemos actividade física e tenhamos um estilo de vida sedentário, podemos ter graves problemas de saúde como a obesidade, diabetes e doenças cardiovasculares. É de salientar que o Ministério da Saúde aponta que o estilo de vida é responsável por 51% do risco de morte de um indivíduo.

Como tal, é essencial que nós, sociedade, tomemos consciência do quão importante é a prática de exercício com fim à promoção da saúde, se queremos continuar a viver com uma boa qualidade de vida e atingir os nossos objectivos pessoais e profissionais, pois sem ela nada somos.

Reflexão pessoal de Solange Contente

Na minha opinião, tanto a aptidão física como toda e qualquer actividade física são bastante benéficas para evitar problemas de saúde, proporcionar momentos de diversão e lazer e até para descomprimir do “stress” do dia-a-dia, desde que se tenham as devidas precauções, de modo a evitar lesões.

Penso que a realização deste trabalho é muito importante, pois dá-nos a noção da importância do desporto e da actividade física.

Em relação aos temas, penso que nos dão uma boa percepção da necessidade da aptidão física para podermos ter noção se estamos na “zona saudável” ou não.