

# Educação Física

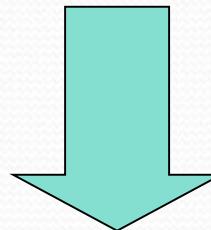
## Aulas Teóricas para o 8º ano

1. Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente.

**E. B. de Telheiras**

# Aptidão Física

- É o nível de desenvolvimento em que se encontram as nossas capacidades físicas



- Capacidade de realizar esforços moderados ou vigorosos sem evidenciar sinais exagerados de fadiga

# Saúde

- O conceito de saúde está muitas vezes associado à ausência de doença, contudo esse conceito está incompleto, pois um estado saudável é aquele que nos permite desfrutar e enfrentar os desafios quotidianos, com qualidade de vida e em estreita relação com o meio ambiente.

# Relação entre Aptidão Física e Saúde

- Aptidão Física associada à saúde:

A componente da aptidão física relacionada com a saúde e a qualidade de vida dos indivíduos possui 5 subcomponentes que podem ser melhoradas através da prática regular de atividades físicas, que contribuem para a diminuição da incidência das doenças cardiovasculares.

- Aptidão Física associada à performance:

As componentes da aptidão física associadas ao rendimento são necessárias para que um indivíduo que esteja apto a realizar um bom trabalho e obter um ótimo rendimento desportivo.

# Relação entre Aptidão Física e Saúde

COMPONENTES DA APTIDÃO FÍSICA	
<u>RELACIONADAS COM A SAÚDE</u>	<u>RELACIONADAS COM O RENDIMENTO DESPORTIVO</u>
Aptidão Aeróbica	Agilidade
Força muscular	Equilíbrio
Resistência Muscular	Coordenação
Flexibilidade	Potência Muscular
Composição Corporal	Velocidade

# Factores Associados a um Estilo de Vida Saudável

- Desenvolvimento das Capacidades Físicas;
- Composição Corporal;
- A Alimentação;
- O Repouso;
- A Higiene;
- A Afectividade;
- A Qualidade do Meio Ambiente.

# Composição Corporal

- O exercício físico é a melhor forma de podermos cuidar da nossa composição corporal. A prática regular de actividade física permite-nos:
  - cuidar do nosso corpo;
  - aumentar a nossa auto-estima;
  - evitar doenças;
  - melhorar a qualidade de vida.

# A Alimentação

- O organismo humano deve receber, regularmente e em quantidade suficiente os alimentos que fornecem os nutrientes responsáveis pela formação e renovação de células e tecidos;
- Deve-se comer de tudo, mas com moderação, preferindo sempre os legumes e fruta às gorduras;
- Deve-se comer pouco mas muitas vezes;

# O Repouso

- É indispensável dormir o suficiente para recuperar a energia despendida e restabelecer o equilíbrio no organismo.
- O esforço intenso e regular sem o adequado repouso, provoca no organismo uma baixa de rendimento, associada a:
  - perturbações do sono;
  - perda da apetite e descontrolo nervoso, o que facilita a ocorrência de lesões e acidentes.
- É indispensável dormir 8 horas para que o organismo recupere a energia.

# A Higiene

- Tratar da nossa higiene é fundamental para que nos possamos sentir bem com nós próprios;
- É importante para a nossa relação em sociedade com as outras pessoas;
- Importante também na prevenção contra doenças.

# A Afetividade

- Saber ser é tão importante como saber estar;
- Devemos saber falar, estar e respeitar as outras pessoas;
- Para podermos viver em sociedade temos que respeitar as outras pessoas, de modo a que nos respeitem também.

# A Qualidade do Meio Ambiente

- A poluição prejudica a saúde e diminui os efeitos favoráveis do exercício.
- Infelizmente verificamos um aumento progressivo da poluição do ar que respiramos, ao mesmo tempo que se destroem os espaços verdes, assim como as grandes florestas do planeta responsáveis pela produção de O<sub>2</sub> e pela renovação do ar.
- É fundamental termos consciência da importância dos espaços verdes nas nossas vidas e o benefício que estes nos trazem na Qualidade do Meio Ambiente.

# Desenvolvimento das Capacidades Físicas

- **Capacidades Físicas:**

- Condicionais – Estão relacionadas com os processos de obtenção de energia;
- Coordenativas – Relacionam-se fundamentalmente com os processos de controlo do movimento dependentes do Sistema Nervoso Central.

Condicionais	Coordenativas
Força	Equilíbrio
Resistência	Coordenação
Velocidade	Orientação espaço-temporal
Flexibilidade	Ritmo

## VANTAGENS DO DESPORTO E DA PRÁTICA DE ACTIVIDADE FÍSICA

Físico e de Saúde	Social	Cognitivo
Melhora a condição física	Melhora as relações sociais	Memória
Melhora o funcionamento do coração	Desenvolve a criatividade e a imaginação	Concentração
Diminui o risco de doenças	Diverte	Melhoria do ciclo do sono
Ajuda a controlar o peso e a obesidade	Aumenta a capacidade de trabalho	Libertação de neurotransmissores que aumentam a sensação de prazer
Melhora o repouso	Diminui contacto com substâncias nocivas	Diminuição do nível de Stress
Aumenta o apetite		Diminuição dos sintomas de ansiedade