

Agrupamento de Escolas Vergílio Ferreira

- **TEMA 2** - Compreende as relações entre o **exercício físico**, a **recuperação**, o **repouso** e a **alimentação**, na melhoria da **Aptidão Física**, expondo princípios que assegurem essa melhoria.

6º ANO



- A **APTIDÃO FÍSICA** é a capacidade de cada um de nós para realizar as tarefas do dia a dia ou desportivas e pode ser melhorada com a prática do exercício físico.
- Quanto **maior** é o nível de **APTIDÃO FÍSICA, mais saudável** poderá ser o individuo.





APTIDÃO FÍSICA



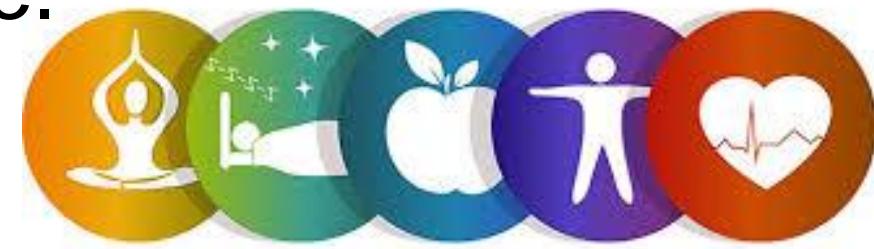
ASSOCIADA À SAÚDE

ASSOCIADA AO
RENDIMENTO
DESPORTIVO

CRIAR UM ESTILO DE
VIDA SAÚDAVEL

MELHORAR O
RENDIMENTO
DESPORTIVO

- Para melhorar a **aptidão física**, o nosso organismo deve ser sujeito a um **conjunto de atividades e exercícios físicos de uma forma regular e sistemática** (no mínimo 3 vezes por semana) e com uma **intensidade moderada**, o que permite aumentar o nível das capacidades físicas ou motoras, contribuindo para níveis adequados de saúde.



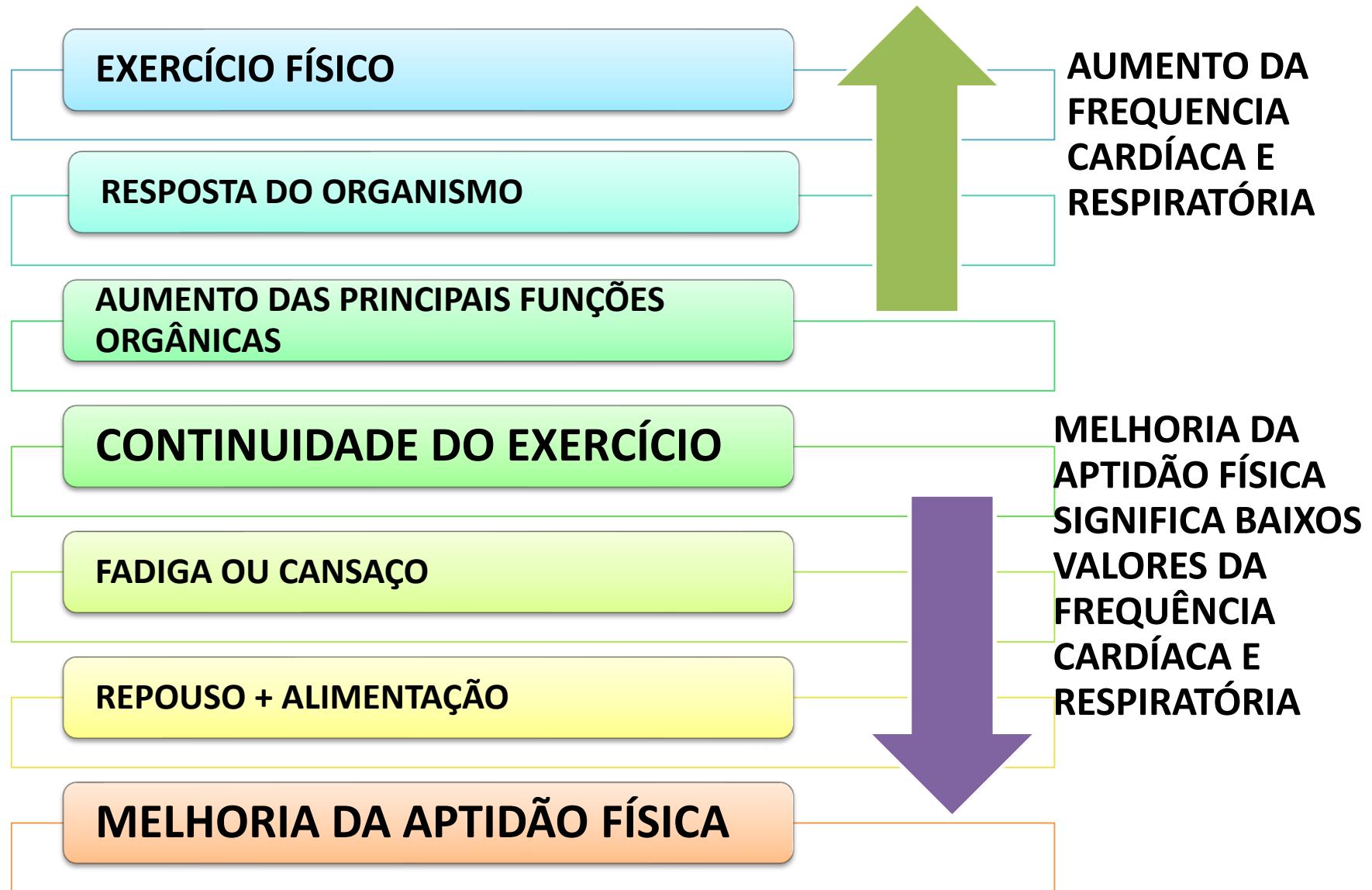
- O exercício físico desenvolve as capacidades físicas mediante um processo estímulo-adaptação designado como **ciclo da autorrenovação** da matéria viva.

Estímulo– exercício físico.

Adaptação– melhoria das capacidades motoras.



- Quando praticas **EXERCÍCIO FÍSICO**, a **FADIGA** resultante dessa prática conduz a uma diminuição da capacidade funcional do organismo para níveis inferiores ao inicial.
- Por isso, no final da sessão de treino, o praticante apresenta-se **CANSADO**.
- A fadiga atua como um agente **ESTIMULADOR** da reação orgânica no nosso organismo.
- Após a sessão de treino inicia-se a **RECUPERAÇÃO** do organismo, para a qual são indispensáveis os contributos do **REPOUSO** e a **ALIMENTAÇÃO**.



Deves respeitar os princípios do treino:

- 1. **princípio da continuidade** – para que os efeitos do exercício físico se mantenham, é necessário fazê-lo durante todas as semanas ao longo de todo o ano;
- 2. **princípio da progressão** – à medida que as capacidades motoras melhoram, é necessário aumentar a intensidade dos exercícios, de forma progressiva e gradual;
- 3. **princípio da reversibilidade** – as melhorias provocadas pelo exercício físico perdem-se rapidamente se deixarmos de o fazer.

• **Repouso:**

- ✓ O **SONO** tem uma função **REPARADORA**, melhora a **memória** e garante mais **ganhos de saúde** e mais anos de vida.
- ✓ **RECUPERA** a energia despendida e **restabelece** o equilíbrio no organismo. Crianças em idade escolar (6-13 anos) devem dormir entre 9 a 11 horas*. * Dados American Sleep Association 2015



● **Repouso:**

- ✓ O **esforço intenso e regular** sem o adequado **REPOUSO**, provoca no organismo uma baixa de rendimento, associada a:
 - perturbações do sono e perda da apetite;
 - descontrolo nervoso, o que facilita a ocorrência de lesões e acidentes;
 - problemas: no fortalecimento do sistema imunológico, na consolidação da memória e dificuldades no relaxamento muscular.



Para que a **atividade física provoque efeitos benéficos** no organismo é necessário que decorra em articulação estreita com: o **repouso, a recuperação, a alimentação, e a qualidade do meio ambiente!**



- **O que é a saúde?**

- Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), **a saúde é um bem-estar geral**, não é apenas a ausência de doença.

Os hábitos de vida saudável são fundamentais para a manutenção do estado de saúde.

“Tudo isto vai contribuir para que tu te **sintas bem**. **CANSAS-TE MENOS**, tens **MAIS FACILIDADE** em realizar as tarefas do dia-a-dia, andas com **melhor disposição**.



Como podes promover a tua saúde?



- **Alimentação:**

- ✓ Os seres vivos realizam vários processos, mas para isso, necessitam de substâncias que estão presentes nos alimentos e na água que consomem. Estas substâncias são os nutrientes*: materiais que, após ingestão, podem ser utilizados no funcionamento do organismo.
- ✓ Os animais obtêm os nutrientes* através dos alimentos que ingerem. A **ALIMENTAÇÃO** é, por isso, um dos aspetos mais importantes no **equilíbrio** do organismo.

* Nutrientes são substâncias que fazem parte dos alimentos.



- ✓ É através dos alimentos que obtemos os nutrientes que o organismo necessita. O nutrientes cumprem funções muito variadas: podem desempenhar **função energética, função plástica** ou estrutural, e **função reguladora, ativadora e protetora**.



| | | | |
|---------------------------------|---|---|---|
| <h2>Funções dos nutrientes</h2> | <h3>Função energética</h3> | <h3>Função plástica ou estrutural</h3> | <h3>Função reguladora, ativadora e protetora.</h3> |
| <h2>Descrição</h2> | <p>Fornecem energia necessária a todos os processos e reações do organismo.</p> | <p>São usados na formação de novas células e tecidos.</p> | <p>Regulam a quantidade de substâncias no organismo. controlam algumas reações. Contribuem para a proteção contra determinadas doenças.</p> |

● **Alimentação:**

- ✓ Os nutrientes de acordo com a sua constituição, podem ser agrupados em diferentes categorias. Os principais grupos de nutrientes são os **glícidos**, alguns dos quais fibras, os **lípidos**, as **proteínas**, as **vitaminas**, os **minerais** e a **água**.
- **Glícidos** ou hidratos de carbono – estão presentes numa grande variedade de alimentos, sobretudo de origem vegetal. São a principal **fonte de energia** do nosso corpo. A sua função é energética.



- **Fibras** – São um tipo de glícido, mas não apresentam a função energética. Não são absorvidas pelo organismo, mas participam na **regulação do trânsito intestinal**, por exemplo.



- **Lípidos** ou gorduras – Alguns lípidos **fazem parte da constituição da próprias células**, outros são utilizados, por exemplo, para **gerar calor**. As principais funções são energéticas e plásticas.



- **Prótidos ou proteínas** – São um dos principais constituintes do nosso corpo. São utilizados, por exemplo, na **regeneração e no crescimento dos tecidos**. A principal função é plástica.



- **Vitaminas** – São indispensáveis na **prevenção de algumas doenças** e na **regulação** das funções do organismo. Existem vários tipos de vitaminas (A,B;C,D,E etc) que desempenham papéis muito variados.



- **Minerais** – Fazem parte de diversas estruturas do corpo, como os **dentes e os ossos**. Participam, ainda, em várias **reações do organismo**. (alguns dos minerais mais comuns são o cálcio, o fósforo, o flúor, o ferro e o iodo). As principais funções são plástica e reguladora.



- **Água** – É o principal constituinte do organismo (60% a 70%). A água é utilizada no **transporte** de outros nutrientes, mas também na **regulação da temperatura corporal** e da **quantidade de minerais** no corpo. As principais funções são plásticas e reguladoras.

- **Alimentação Saudável e Equilibrada:**
- ✓ **Comer a horas certas.** Não estar mais de 3 a 3,5 horas sem comer (5 - 7 refeições/ dia).
- ✓ **Dar uma grande importância ao pequeno-almoço.** Tomar sempre o pequeno-almoço.
- ✓ **Comer com moderação.** Comer em qualidade e não em quantidade.
- ✓ **Incluir alimentos de todos os grupos.**
- ✓ Iniciar as refeições principais com um prato de **sopa** e acompanhá-las com **saladas** ou **legumes**, assegurando, desta forma, a quantidade ideal de vitaminas, minerais e fibras.

- **Mastigar bem os alimentos.**
- **Limitar o consumo de carnes gordas** - carne de vaca e carne de porco (chouriço, salsichas, fiambre...), preferindo carnes magras (frango, peru, coelho).
- **Controlar a ingestão de gordura** na confeção e tempero dos alimentos.
- **Limitar o consumo de açucares.**
- **Beber 1,5 litros de água por dia** (4 a 6 copos de água por dia). A água ajuda a **limpar o organismo** de toxinas e de elementos que devem ser eliminados. Além disso, serve para **melhorar o metabolismo** dos alimentos e é importante para evitar a prisão de ventre ou seja regularizar o intestino.

• Meio Ambiente:

- ✓ A **poluição prejudica** a saúde e **diminui** os efeitos favoráveis da atividade física.
- ✓ Infelizmente, verificamos um aumento progressivo da poluição do ar que respiramos, sobretudo nas grandes cidades, ao mesmo tempo que se destroem os espaços verdes, assim como as grandes florestas do planeta responsáveis pela produção de oxigénio e para renovação do ar.



- Testemunhos:

O que entende por um estilo de vida saudável?

Cristiano Ronaldo

Jogador de Futebol



“ Fazer uma alimentação equilibrada, exercício físico regular, repousar e conviver é a chave para a manutenção de um estilo de vida saudável. Este é um dos melhores investimentos que se pode fazer para promover a saúde.”

- Testemunhos:

O que entende por um estilo de vida saudável?

Rosa Mota

Campeã Olímpica da Maratona (Seul 1988)



“ É ser capaz de escolher, em família e com os amigos, aquilo que nos faz bem. É praticar regularmente exercício físico, é fazer uma alimentação equilibrada e é dizer não ao tabaco, ao álcool e às drogas. A opção é só tua: torna-te também num(a) campeão(ã)!”

Bibliografia

- + Movimento, Educação Física 5/6, Edições ASA
- CSI 6 – Ciências Sob Investigação, Areal editores S.A
- WWW.DGS.PT

Glossário:

Notas: