ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSOR: CESAR 7° ANO

LEIA O TEXTO E RESPONDA OS EXERCÍCIOS

**ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA: ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE**

O nosso corpo evoluiu ao longo dos milhares de anos, aquilo que somos hoje se desenvolveu baseado no esforço, nas dificuldades, na privação, na dureza do clima. Os órgãos foram-se constituindo e desenvolvendo, preparados para o esforço. A vida dependia muito mais da força muscular que nos dias de hoje, todas as estruturas internas que nos constituem, necessitam de um determinado grau de esforço para estabelecerem o equilíbrio homeostático, só assim funcionarão bem e de forma saudável. Utilizamos muito menos as funções adaptativas do que os nossos antepassados. Sobretudo nos últimos 50 anos, habituamos ao meio, por mecanismos criados pela inteligência e não pelos mecanismos fisiológicos. O esforço muscular não foi completamente eliminado, mas tornou-se muito menos frequente.

Suprimindo o esforço muscular da vida cotidiana, suprimimos também, sem o sabermos, o constante exercício a que se entregavam os órgãos internos para manter o equilíbrio. Como é sabido, os músculos consomem açúcar e oxigênio, produzem calor, e libertam ácido láctico para o sangue em circulação. Para se adaptar a estas mudanças, o organismo é obrigado a pôr em ação o coração, o aparelho respiratório, o fígado, o pâncreas, os rins, as glândulas sudoríferas, o sistema cérebro-espinhal e o sistema nervoso simpático. Em suma, é provável que os exercícios do dia a dia ou mesmo os de baixa intensidade não sejam o equivalente à atividade muscular contínua que os nossos antepassados exerciam. Hoje o esforço físico dispendido é drasticamente menor, e isto se torna prejudicial para nós! A atividade de todos os sistemas do corpo exerce uma poderosa influência no desenvolvimento saudável do indivíduo. Sabemos que o funcionamento, em vez de gastar as estruturas anatômicas, as torna mais resistentes.  Assim a utilização das atividades orgânicas e mentais é o meio mais seguro de melhorar a qualidade dos tecidos e consequentemente da vida. No entanto a atividade tem mais benefícios, quando existe uma prática de exercício físico programado e regular com intensidades que mobilizem a capacidade de adaptação do organismo.

Tomando o conceito de saúde como um estado positivo, e não mera ausência de doença, tal como preconiza a Organização Mundial de Saúde (OMS), é necessário promover comportamentos de saúde (neste caso específico a promoção de exercício físico), tendo em conta as diferentes idades, aspectos culturais e educativos.

Os benefícios da atividade física para a saúde superam em muito os riscos de se machucar. A ciência mostra que a atividade física pode reduzir o risco de morte prematura das principais causas de morte, como doenças cardíacas e alguns tipos de câncer. Todos podem obter os benefícios da atividade física para a saúde, não importando a idade, raça, volume corporal ou forma física.

**ATIVIDADE FÍSICA**

Para evitar dores e lesões, você deverá programar um aumento na atividade física devagar e gradual até o valor desejado para dar ao corpo tempo para se adaptar. Pessoas com problemas de saúde crônicos, tais como doenças cardíacas, diabetes ou obesidade, ou os que estão em alto risco para estes problemas devem consultar um médico antes de iniciar um programa de atividade física. Além disso, homens com mais de 40 anos de idade e mulheres acima de 50 anos que pretendem iniciar um programa de nova atividade física vigorosa deve previamente consultar um médico para ter certeza que não têm doença cardíaca ou outros problemas de saúde.

Numa perspectiva de educação para a saúde, considerando a prática de atividades físicas um comportamento de saúde num paralelo com outros comportamentos de saúde (cuidados de saúde primária, alimentação, prevenção de consumos, prevenção de comportamentos sexuais de risco), a eficácia na modificação de comportamentos no sentido da adoção de um estilo de vida ativa que inclua a prática de atividades físicas passa por um diverso conjunto de estratégias (tais como: compreender a história do comportamento visado; identificar determinantes sociais, situacionais, cognitivas e emocionais; mudança de comportamentos, entre outros). Quando nos referimos a estudos sobre a adoção de estilos de vida ativos, consideramos, por um lado, os efeitos da atividade física sobre o estado físico e mental dos indivíduos, isto é, a atividade física como fenômeno cujos efeitos pretendemos avaliar, medir e comparar.

**EXERCÍCIOS**

01 – Por que fazemos menos esforço muscular do que nossos antepassados, sobretudo

os últimos 50 anos?

02 - A ciência mostra que a atividade física pode reduzir o risco de morte prematura das principais causas de morte, Quais são elas?

03 – Como podemos nos prevenir de dores e lesões praticando atividade física?