AGRUPAMENTO DE ESCOLAS NUNO GONÇALVES

Departamento de Educação Física

Educação Física | Conhecimentos 9º ano

1- ***Objetivo:*** *O aluno relaciona aptidão física e saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável (exercício físico, alimentação, repouso, higiene, afetividade e qualidade do meio ambiente).*

Exercício Físico

O exercício físico regular contribui para o desenvolvimento das diferentes capacidades físicas, provoca melhorias na aptidão física e assume uma importância fundamental para a aquisição de uma composição corporal ideal (valores mínimos de massa gorda) contribuindo para a manutenção de um estilo de vida saudável. Um individuo fisicamente ativo, de forma correta e com supervisão, tem garantidas as adaptações fisiológicas (musculares, cardiovasculares e osteoarticulares) para atingir uma maior longevidade e melhor saúde.

Alimentação

Para termos um estilo de vida saudável, devemos efetuar uma alimentação racional, garantindo um equilíbrio entre a qualidade e a quantidade, variedade, número de refeições adequadas e cumprimento de horários e compreensão de exceções. O nosso organismo é constituído por um conjunto de elementos químicos que, nas proporções adequadas, promovem o seu bom desenvolvimento, manutenção e aproveitamento.
Assim, devemos:

Tomar cerca de cinco a seis refeições por dia, em que o pequeno-almoço constitui uma das principais refeições, devendo ser rico e diversificado;

Evitar comer alimentos muito ricos em calorias e que não são nutritivos como por exemplo bolos, bebidas gasosas e alcoólicas, etc.

Preferir água e sumos naturais em detrimento de bebidas artificiais, alcoólicas e gaseificadas;

Evitar comidas gordurosas e preferir gorduras vegetais porque são mais ricas em ácidos gordos insaturados (menos prejudiciais para o organismo).

Repouso e higiene

O repouso é essencial para recuperar a energia dispendida e restabelecer o equilíbrio do organismo. Os jovens adolescentes devem ter entre 8 a 10 horas diárias de sono. O esforço intensivo sem repouso origina falta de rendimento a todos os níveis caracterizado por perturbações do sono e perda de apetite fatores que podem causar acidentes e lesões.

Relativamente à higiene, é muito importante tomar duche diariamente e lavar os dentes após as refeições de forma a garantir uma proteção do organismo e reduzir o risco de doenças. Um banho rápido após a prática de exercício físico é igualmente uma medida básica de higiene.

Afetividade e qualidade do meio ambiente

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) a saúde é "estado completo de bem-estar físico, psíquico e social". A nossa saúde e bem-estar dependem do meio ambiente em que vivemos, do ar que respiramos, da água que bebemos e dos alimentos que consumimos. Logo, cada um dos aspetos do meio ambiente afeta a saúde da população de uma forma global.

2- ***Objetivo:*** *O aluno interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física (frequência cardíaca, frequência respiratória e sinais exteriores de fadiga) e relaciona-os com as funções cárdio – respiratória, cardiovascular e musculo – articular.*

Alterações que ocorrem no organismo durante a prática de exercício físico:

1. Aumento da Frequência Cardíaca (FC);
2. Aumento da Frequência Respiratória (FR);
3. Sinais exteriores de fadiga:
   3.1 Aumento da temperatura corporal;
   3.2 Aumento da perda de água (suor);
   3.3 Rubor.

Porque é que a FC aumenta?

Frequência cardíaca é o número de vezes que o coração se contrai e descontrai (bate) em 1 minuto.

Quando fazemos exercício o corpo precisa de mais energia. Essa energia é conseguida a partir de nutrientes que são transportados pelo sangue. Assim, se o corpo necessita de mais energia, o coração tem de lançar mais sangue no organismo para suprir essa necessidade. A forma de o realizar é começar a trabalhar mais depressa, aumentando assim a FC.

Porque é que a FR aumenta?

Frequência respiratória é o número de vezes que se inspira e expira em 1 minuto. O oxigénio é também utilizado na produção de energia. Assim, quando se realiza exercício temos necessidade de inspirar e expirar mais vezes a fim de que entre mais O2 nos pulmões e saia mais CO2.

Porque aparecem sinais exteriores de fadiga?

Durante a atividade física, os músculos produzem grandes quantidades de calor. A forma de tentar diminuir a temperatura é através do suor, uma ver que a evaporação provoca arrefecimento. Também o aumento da FR, com a perda de vapor de água na expiração, pode levar a uma perda significativa de líquidos. Se tal acontece o suor e o fluxo sanguíneo para a pele diminuem e a temperatura interna do corpo torna-se muito elevada, podendo levar a um quadro grave de desidratação. Por isso, para que não exista um exagerado aumento da temperatura corporal é extremamente importante que os líquidos sejam repostos.

A desidratação diminui a força muscular, aumenta a temperatura corporal e o risco de cãibras, o que provoca a diminuição do desempenho.

O rubor, por sua vez, é causado pelo aumento da temperatura corporal, o aumento da circulação sanguínea e a vasodilatação dos vasos sanguíneos.