#### **Atividade Física**

 Um dos problemas da evolução da sociedade está associado ao sedentarismo e constitui um risco para a saúde das pessoas.

#### Atividade Física

- É cada vez mais importante a aquisição de <u>hábitos de vida</u> saudável, nos quais se incluem a prática regular de atividade física;
- Fazer exercício é muito importante para conservar a saúde, o bem-estar e a <u>qualidade de vida</u>.

#### Atividade Física

- Fortalece o coração e os pulmões;
- Evita as doenças do coração;
- Ajuda a manter o peso;
- Protege contra doenças crónicas como:
  - a hipertensão
  - diabetes
  - depressão
  - outras.

| Atividade<br>Física  | Atividade Física<br>Informal                 | Atividade Física<br>Organizada  |
|--|--|---|
| É toda a atividade<br>muscular ou<br>motora, é tudo<br>aquilo que implique<br>movimento, força<br>ou manutenção da<br>postura. | É a atividade que se integra na vida diária. | É a atividade física que obedece a um esquema prévio, tem objetivos, tem regras de intensidade e de progressão. |
|  | escadas, passear, ir às compras, andar de    | Praticar um desporto, ir ao ginásio, health-club, fazer um programa de caminhadas ou de corrida, etc.           |

Na organização da atividade física devemos ter em atenção alguns aspetos:

➤ Carga - é a repetição de exercícios físicos que provocam uma série de mudanças no corpo e no organismo.

➤ Quais são as componentes da **carga** que devemos respeitar ao fazer exercício físico para se obter benefícios.

| Componentes da Carga |  |  |
|----------------------|--|--|
| Intensidade          | Quantidade de repetições de um exercício varia em função da capacidade de recuperação do atleta.  Quantidade de repetições a realizar na unidade de tempo. |  |
| Volume               | Quantidade total de trabalho realizado.  |  |
| Duração              | Tempo durante o qual o esforço atua como excitante sobre o organismo.  |  |
| Densidade            | Relação entre a duração do esforço e a<br>duração das pausas que se lhe seguem.  |  |
| Frequência           | Número de unidades de treino por dia ou por semana.  |  |

- ➤ Planear adequadamente a quantidade e a qualidade do exercício a executar;
- ➤ Manter a regularidade da prática desportiva, pelo menos 3 a 4 vezes por semana;
- Cada sessão deverá ter a duração de 20 a 60 minutos aproximadamente;
- Praticar exercício de forma progressiva (o esforço de cada sessão exige variações, as sessões devem ser ajustadas no tempo/semana);
- Aumentar gradualmente a intensidade do esforço (é importante não ultrapassar determinados limites de ordem fisiológica e de tempo, bem como a capacidade do organismo).



O exercício físico vai contribuir para tornar o organismo, pouco a pouco, mais harmonioso.

# **Bulimia**

- É uma disfunção alimentar, em que a pessoa apresenta períodos em que se alimenta em excesso, seguidos pelo sentimento de culpa resultante do ganho de peso.
- Para contrariar este aumento de peso, a pessoa bulímica realiza exercício físico em demasia, ultrapassando os seus limites.

# **Bulimia**

- O que caracteriza esta doença é que após a ingestão de alimentos, a pessoa vomita o que come, saciando assim a fome ao mesmo tempo que evita acumular calorias.
- O vómito acarreta outras complicações pois, devido ao ácido estomacal, causa danos no esófago, nas glândulas salivares e nos dentes, podendo mesmo levar à morte.

Esta doença é mais habitual nas mulheres.

### Anorexia nervosa

- É uma disfunção alimentar caracterizada por uma insuficiente dieta alimentar, resultando num baixo peso corporal.
- A anorexia nervosa é uma doença complexa que se manifesta a nível psicológico, fisiológico e social.

Uma pessoa com anorexia nervosa é designada de anorética.

### Anorexia nervosa

Esta doença está muitas vezes associada à bulimia.

Afeta principalmente adolescentes do género feminino mas também alguns rapazes.

No caso dos jovens adolescentes, esta pode estar associada a problemas de autoimagem e dificuldade em ser aceite pelo grupo.

#### Obesidade

- É um aumento de gorduras em várias localidades do corpo, é um excesso de gorduras relativamente à massa corporal magra.
- Faz aumentar o risco de doenças como as osteoarticulares, cardiovasculares e as diabetes (80% das pessoas com Diabetes são obesas) e as cancerígenas.

A obesidade é mais um problema de saúde do que estético.

Limita e diminui a esperança e a qualidade de vida.





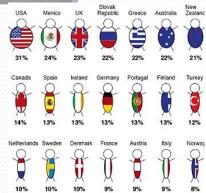


Educação Infantil Obesidade Infantil e Alimentação Saudáriel





















bulimia



• Tabaco

• Álcool

- Drogas
  - substâncias dopantes



### **Tabaco**

- O consumo do tabaco é um dos fatores que coloca em risco a saúde.
- Todos os anos, o tabagismo é diretamente responsável por milhares de mortes.
- Os fumadores sofrem mais frequentemente de doenças cardiovasculares, digestivas, e oncológicas principalmente o cancro do pulmão.



# Álcool

- •É uma substância tóxica, quando é consumida de forma excessiva em idades baixas, provoca danos graves no organismo, associando-se a um défice intelectual (diminuição da memória, da atenção e da capacidade crítica) e diminuição do rendimento escolar.
- O consumo de álcool em crianças e jovens prejudica o seu desenvolvimento a nível cognitivo, físico, afetivo e social.
- O consumo de álcool começa por ser um ato esporádico, que pouco a pouco se instala, tornando-se num vício.

# **Antigamente**

Desde os primórdios da prática desportiva que se utiliza o doping.

Há documentos do séc. III a. C., que provam a sua utilização.

# **Atualidade**

As exigências da competição levam os atletas ao uso do doping para atingir níveis de competitividade acima das suas próprias capacidades naturais.

# O Comité Olímpico Internacional (COI):

Define a dopagem como o consumo, por parte de um desportista, de qualquer substância ingerida ou outra substância fisiológica consumida em quantidades anormais com a única intenção de melhorar de forma ilegal e artificial o seu rendimento quando em competição.

# **Drogas**

As drogas são substâncias derivadas de:

produtos naturais: marijuana (cannabis), heroína (ópio) cocaína (folhas coca, sob a forma de crack)

produtos sintéticos : LSD (produto químico )

anfetaminas (ecstasy)

Os efeitos e os riscos variam muito de um produto para o outro, mas todos eles provocam dependência física:

- perturbações e lesões cerebrais (morte de neurónios)
- perda de capacidades cognitivas
- alucinações e perturbações psíquicas (perda de contacto com a realidade, epilepsia, neurose, esquizofrenia).





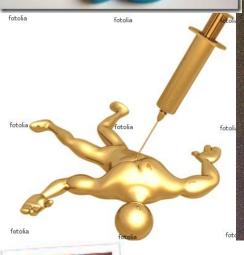
# **Doping**

O doping, situação em que os atletas procuram aumentar o seu rendimento através da utilização de determinadas substâncias, para assim serem artificialmente mais fortes que os seus concorrentes, constitui um dos maiores atentados ao espírito desportivo, violando art.ºs da Carta do Espírito Desportivo.

## Algumas substâncias proibidas

- -Esteróides anabolizantes aumento massa muscular
- -Estimulantes desaparece a noção de fadiga, aumenta a resistência
- Beta-bloqueadores aumenta a precisão
- Diuréticos eliminam líquidos e outras substâncias dopantes
- -Analgésicos eliminam a dor para melhorar a performance.









# ANABOLISANTES a decisão é tua!















#### Não fumes!

Fumar nem que seja um só ou dois cigarros é prejudicial à tua saúde.

Não bebas álcool!

Tal como o tabaco, o consumo de álcool é um vício que se instala rapidamente.

### Não consumas drogas!

A habituação às drogas é muito rápida, provocando dependência física e psíquica.

"A prática da atividade física regular, nomeadamente a prática de atividades desportivas, representa para os jovens uma mais valia não só pelo desenvolvimento que produz ao nível do sistema cardiovascular, respiratório, ósseo e muscular mas também pelo que representa do ponto de vista afetivo, social, e moral". (Diniz, 1998)

