

Desporto e aptidão física



Trabalho realizado

por:

Daniel santos nº1

João Esteves nº6

Joana Ferreira nº8

ÍNDICE

- Introdução.....3
- Relacionar desporto, aptidão física e saúde.....4 e 5
- Carga de treino e efeitos6
- Avaliação de aptidão física.....7a 9
- Factores de saúde e riscos associados á pratica de actividade física.....10 a 14
- Conclusão.....15
- Fim.....16
- Bibliografia.....17

INTRODUÇÃO:

- Realizamos o trabalho no âmbito da disciplina de PAFD, ao longo deste trabalho vamos falar um pouco à cerca do desporto e aptidão física.
- Com este trabalho pretendemos que os alunos fiquem a saber um pouco mais à cerca do que é o desporto e aptidão física.

RELACIONAR DESPORTO, APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE:

- **Aptidão física-** é a capacidade de realizar as actividades quotidianas com tranquilidade e menor esforço.
- **Saúde-** condição em que um individuo é capaz de realizar as suas aspirações, satisfazendo as suas necessidades e mudar ou enfrentar o ambiente.
- **Desporto-** forma de praticar atividade física que, através de participação ocasional ou organizada, visa equilibrar a saúde ou melhorar a aptidão física e/ou mental e proporcionar entretenimento aos participantes.

- **Aptidão física relacionada com a saúde :**
Possibilitam mais energia para o trabalho e o lazer, propiciando menor risco de doenças crónico-degenerativas.
 - **Aptidão física relacionada com o desporto:**
Possibilita mais rendimento nas actividades físicas e capacidade para as desenvolver.
 - **Desporto relacionado com a saúde:**
Condição em que um individuo é capaz de realizar com mais facilidade a actividade física se estiver bem de saúde.
-

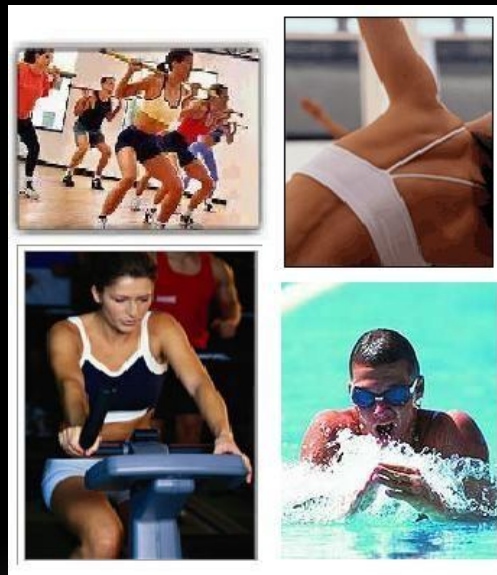
CARGA DE TREINO E EFEITOS:

- **Carga de treino-** A carga de treino é entendida como a causa que provoca alterações no organismo, inclui a repetição sistemática de exercícios físicos que induzem a uma serie de mudanças no corpo.
- **Efeitos-** a carga de treino tem como efeitos:
 - o desgaste muscular (quembreas)



AVALIAÇÃO DE APTIDÃO FÍSICA:

- A avaliação da aptidão física e composição corporal, através de diversos testes, ajuda-te a conhecer, as tuas capacidades físicas e saber qual ou quais os melhores exercícios e actividades a praticar.



OBJECTIVOS DA AVALIAÇÃO:

- Determinar os níveis de aptidão aeróbia e estabelecer uma prescrição de exercícios efectiva e segura;
- Documentar melhorias, como resultado do programa de exercício;
- Motivar os alunos a iniciar um programa de exercício a cumprir com determinados objectivos durante este programa;
- Informar acerca do estado de saúde do aluno.

EXERCÍCIOS DE AVALIAÇÃO:

- **Aptidão aeróbia**
 - Vaivém
- **Composição corporal**
 - Percentagem de massa gorda
 - IMC(Índice de massa corporal)
 - perímetro da cintura
- **Força de resistência muscular**
 - Extensões de braços
 - Abdominais
 - Extensão do tronco
- **Flexibilidade**
 - Senta e alcança alternado
 - Flexibilidade de ombros



FACTORES DE SAÚDE E RISCOS ASSOCIADOS À PRÁTICA DE ACTIVIDADE FÍSICA:

- Factores de saúde:

- Melhorar a silhueta
- Melhorar a postura
- O coração trabalha de forma mais segura e eficiente
- Os músculos ficam mais eficientes
- Aumenta a qualidade de expectativa da vida
- Combate o stress
- Melhora o seu sistema imunológico
- Previne e reduz os efeitos de doenças cardíacas

Riscos associados à prática de atividade física:

- Doenças e lesões
- Acidentes mais frequentes
- Substancias dopantes



Doenças e lesões

Intrínsecos

- Anatómicos
- Idade
- Género
- Hereditário
- Anomalias estáticas

Extrínsecos

- Condições climatéricas
- Condições geográficas
- Instalações desportivas
- Material

Lesões e acidentes mais frequentes

	TRATAMENTO	
• Dor muscular	→	• exercícios de baixa intensidade
• Contractura	→	• banhos de imersão; massagem leve
• Cãibra	→	• aplicação de calor; suplemento de potássio
• Rotura muscular	→	• repouso e imobilização; aplicação de gelo; elevação
• Tendinite	→	• gelo e anti-inflamatórios
• Luxação	→	• aproximação da articulação e imobilização
• Entorse	→	• gelo, anti-inflamatórios e repouso
• Contusão	→	• gelo, anti-inflamatórios e analgésicos
• Fractura	→	• mobilização

Substancias dopantes

- Estimulantes
- Narcóticos
- Esteroides-anabolizantes
- Beta-bloqueantes
- Diuréticos



CONCLUSÃO:

- Com este trabalho concluímos que a aptidão física e o desporto são essenciais para a saúde de cada individuo e convém praticar diariamente.
- Também concluímos que este se deve praticar em qualquer idade ou sexo (Masculino ou Feminino).
- Deve ser também sem excesso e com segurança para evitar lesões.



FIM



BIBLIOGRAFIA

- <https://www.google.pt/>
- Manuais de E.F do 7,8,9 ano.