



EDUCAÇÃO FÍSICA

Conhecendo a História da Educação Física e da Ginástica

REFLEXÕES SOBRE A GINÁSTICA NA EDUCAÇÃO FÍSICA E EM OUTROS

RELEMBRANDO A HISTÓRIA DA GINÁSTICA

O ser humano começou a interessar-se pela ginástica a milhares de anos. Naqueles distantes dias, os homens recorriam a exercícios como treinamento para a guerra. Na antiga Grécia, a ginástica era muito mais importante. Durante os primeiros Jogos Olímpicos, no ano de 776 AC. Os gregos descobriram o valor dos sistemas de exercícios como preparação para algo mais que a simples luta e o salto, e também fomentaram a aptidão física geral como algo vital para o desenvolvimento físico da pessoa. Os movimentos ginásticos contribuem em para esta aptidão geral. A importância da cultura física declinou com a queda dos impérios gregos e romanos. Durante muitos séculos, somente os acrobatas mantiveram vivas as habilidades da ginástica. No século XIX, renasceu de novo o interesse pela ginástica e outros desportos.

A **ginástica** envolve a prática de uma série de movimentos que exigem força, flexibilidade e coordenação motora. Ela se desenvolveu a partir dos exercícios físicos que eram feitos pelos soldados da Grécia Antiga, incluindo habilidades para montar e desmontar num cavalo, e habilidades semelhantes a executadas num circo.



Ginástica (Brasil): Surgiu no Brasil no início do Séc. XIX, trazida por imigrantes europeus, em geral mestres de dança. As aulas de dança foram o primeiro passo para a prática da ginástica rítmica. Os homens na mesma época, só faziam ginástica no exército, com base em princípio da ginástica sueca.

Trás Benefícios como: a Melhoria da Saúde, Bem Estar, Auto-Estima, Estética, Sociabilidade e Melhor Condicionamento Físico, entre outros benefícios.

Tem sua prática realizada em: clubes, escolas, academia, trabalho, lazer e espaços públicos

Tem por objetivo: Estimular força, agilidade, flexibilidade, coordenação, equilíbrio e controle do corpo

GINÁSTICA: Conceitos, Valores, Hábitos e Atitudes

Todo movimento ginástico, assim como os característicos dos esportes, evoluíram a partir dos movimentos mais naturais do ser humano que anda, corre, salta, arremessa, trepa em árvore, vira cambalhota e mais uma infinidade de outros conforme a necessidade de momento.

O Novo Dicionário Aurélio da Língua Portuguesa **Define a palavra Ginástica:** como vinda do grego *Gymnastiké* e significa a “Arte ou ato de exercitar o corpo para fortificá-lo e dar-lhe agilidade. O conjunto de exercícios corporais sistematizados, para este fim, realizados no solo ou com auxílio de aparelhos e aplicados com objetivos educativos, competitivos, terapêuticos, etc.”.

Ginástica: Esporte Olímpico caracterizado pela prática sistemática de um conjunto de exercícios físicos em aparelhos, como argolas, barras, traves e cavalos (com e sem alças), ou no solo. **Tem por objetivo estimular força, agilidade, flexibilidade, coordenação, equilíbrio e controle do corpo.**



Segundo Pérez Gallardo (2000), “Ginástica é qualquer ação repetitiva com o objetivo de melhorar a aptidão física e/ou a execução de uma habilidade”.

FIQUE ESPERTO

O termo ginástica origina-se do grego *gymnázsein*, que significa treinar e, em sentido literal, “exercitar-se nu”, a forma como os gregos praticavam os exercícios.



Objetivos do texto:

•O **Objetivo do Texto** visa abordar conceitos, valores, hábitos, atitudes que constituem a ginástica nas aulas de Educação Física Escolar, e em outros espaços e tempos da prática corporal, particularizando o estudo da Ginástica Localizada confrontando a resistência orgânica geral com a resistência muscular localizada, relacionando com a importância da Educação Física Escolar enquanto disciplina de vivências e de intervenções sociais

GINÁSTICA NA ACADEMIA:

Definições, Características e Benefícios para a Saúde

A **ginástica localizada** é dita uma das formas mais tradicionais e populares de prática do exercício físico, dentre as demais modalidades não esportivas e consiste em



exercícios priorizando séries para cada segmento muscular ou pelos segmentos articulares.

Com duração de aproximados sessenta

minutos, as práticas da ginástica localizada levam ao condicionamento físico, emagrecimento e fortalecimento muscular. Sua prática lembra a ginástica aeróbica



A ginástica de academia, subdivide-se em categorias menores - como

step, **aeroboxe**, **body pump**, **tae fight** e **circuito** - ,



consiste em um apanhado organizado de movimentos



ginásticos, a fim de moldar o corpo e dar aos praticantes hábitos mais saudáveis.

É através da repetição que a ginástica utilizada nas academias atinge resultados satisfatórios.

Seus exercícios são trabalhados separadamente e para cada parte do corpo é realizada uma sequência de movimentação diferente, seja com pesos ou não,



individual ou em grupo. Bem como a localizada, sua prática lembra a ginástica aeróbica, como assim também costuma ser chamada.



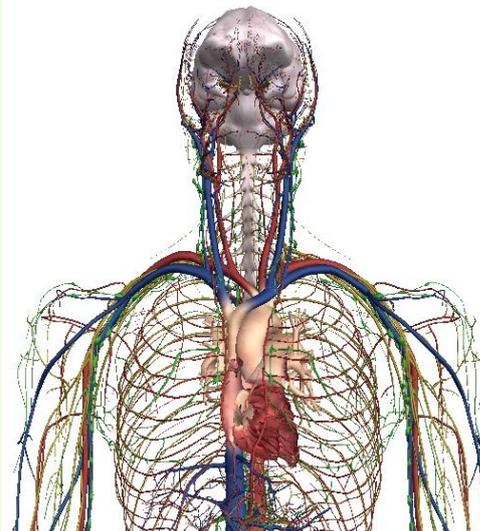
Em sentido estrito, chama-se **ginástica aeróbica** as atividades físicas caracterizadas por movimentos rítmicos e intensos com elevado gasto calórico e de impacto sobre as articulações, movimentos estes causadores de esforço físico que pode ser suprido pela oxigenação normal da respiração, quase sempre acompanhados de música, e que produzem um aumento metabólico e uso de substratos benéficos ao organismo.

Ginástica aeróbica pode ser qualquer atividade física caracterizada pela prática de exercícios isotônicos, ou seja, esforços musculares em que existe a manutenção da tonicidade muscular, com modificação do comprimento e volume da mesma na medida do tempo. Geralmente são exercícios em que não há uma exaustão, onde o consumo de oxigênio pelo músculo é proporcional.

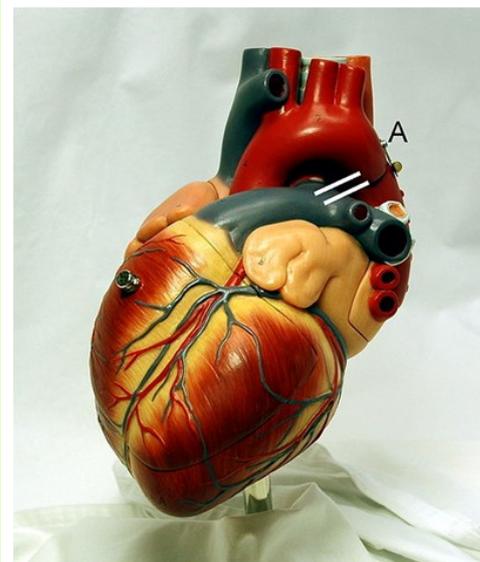
Na década de 1990, esta disciplina foi uma "febre da moda" nas academias, já que favorece a redução de percentual de gordura e produzem corpos esculpidos. Os **exercícios aeróbicos** usam grandes grupos musculares rítmica e continuamente, elevando os batimentos cardíacos e a respiração durante algum tempo. O exercício aeróbico é longo em duração e moderada em intensidade. Dentre

algumas das atividades aeróbicas mais comuns estão: andar, correr, pedalar e remar.

Aeróbica por definição, significa com ar ou oxigênio. Além dos **benefícios para a queima de substratos** (gordura, glicose e em último caso proteína) os exercícios aeróbicos são muito benéficos também para melhorar a saúde de modo geral.



É uma ginástica composta por exercícios que estimulam a melhora do desempenho cardiovascular através da utilização do uso do oxigênio pelo corpo do indivíduo e permitindo que o coração trabalhe com mais força e com maior frequência. Como tem um ritmo constante e de longo período, que caracteriza atividades aeróbicas, é considerado um exercício aeróbico



Lembre-se : exercitando-se regularmente e dentro de seu limite o seu coração se tornará mais forte e assim você terá uma maior expectativa de vida.

Explicando o Exercício Aeróbico

ATENÇÃO

Conhecer a definição do conceito de exercício aeróbico e suas funções são essenciais.

Relembre, revise e compreenda!

Aeróbica por definição, significa com ar ou oxigênio.

Ganhamos:
Melhora do desempenho cardiovascular através da utilização do uso do oxigênio pelo corpo do indivíduo e permitindo que o Coração trabalhe com mais força e com maior frequência

Como benefícios temos a queima de substratos (gordura, glicose e em último caso proteína). Os exercícios aeróbicos são muito benéficos também para melhorar a saúde de modo geral.

Os exercícios aeróbicos usam grandes grupos musculares rítmica e continuamente, elevando os batimentos cardíacos e a respiração durante algum tempo. O exercício aeróbico é longo em duração e moderado em intensidade.



Espaços onde podemos realizar a prática da GINÁSTICA

Ginástica na Academia:

- Ginástica localizada
- Ginástica Aeróbia (Step, Aeroboxe, Body Pump)

Ginástica no Trabalho

- Ginástica Laboral
- Prevenção LER

Ginástica Laboral ajuda na prevenção a L.E.R.

Ginástica Centros Públicos

- Academia das Cidades
- Movimenta
- Exercita Corpo

Ginástica na Escola

- Conteúdo da Base Comum na Educação Básica (Disciplina)
- Treinamento Desportivo Escolar

Lesão por esforço repetitivo (LER)

Ortopedista Rames Mattar explica características e fontes do problema

Alterações mais comuns

Síndrome do túnel do carpo



Ocorre no meio do punho. Inclui dor, alterações de sensibilidade e formigamento

- Decorrente de:**
- Excesso de digitação
 - Abrir e fechar as mãos
 - Amassar pão
 - Fazer escova no cabelo
 - Contar dinheiro

Tendinite de Quervain



É desencadeada pela rotação do punho. Atinge a lateral do punho, em direção ao polegar

- Decorrente de:**
- Torcer pano de roupa
 - Cortar algo com tesoura
 - Parafusar com chave de fenda

Dedo em gatilho



Acomete a palma da mão

- Decorrente de:**
- Carregar sacolas pesadas
 - Jogar videogame
 - Dirigir carro ou moto
 - Lavar o cabelo
 - Amassar pão
 - Segurar algo com os dedos

Cotovelo de tenista



É uma dor na região de fora do cotovelo, que tem origem no antebraço

- Decorrente de:**
- Carregar objetos grandes e pesados (com alça)
 - Empurrar carrinhos

A Ginástica em outros ambientes de Exec

Ginástica Laboral



A ginástica laboral é definida como a realização de exercícios físicos no ambiente de trabalho, durante o horário de expediente, para promover a saúde dos funcionários e evitar lesões de esforços repetitivos e doenças

ocupacionais. Além dos exercícios físicos, consiste em alongamentos, relaxamento muscular e flexibilidade das articulações. Apesar da prática da ginástica laboral ser coletiva, ela é moldada de acordo com a função exercida por cada trabalhador. Nascida em 1925, entre os operários poloneses, a ginástica laboral foi passada à Holanda, Rússia, Bulgária e Alemanha Oriental. Mais tarde, chegou ao Japão. Após a Segunda Guerra Mundial, o programa espalhou-se e evoluiu pelo mundo. Apesar de não conhecida por esta denominação, foi a ginástica laboral que deu à ginástica um elo com a Medicina, o que lhe rendeu status na sociedade enquanto âmbito a ser estudado e aprimorado.

Causas

Fazer movimentos repetitivos sem pausas

Postura inadequada

Altura e posição dos móveis impróprias para o trabalho

Falta de orientação, descanso ou limites para o corpo

A propensão é maior em pessoas que:

- Digitam muito ou apertam mouse
- Atendem e transferem telefonemas
- Fazem fotocópias

Tendinite,

uma inflamação nos tendões, é a lesão mais comum

Cozinha e área de serviço

são os locais da casa que mais exigem cuidados. Para evitar problemas, é preciso pegar corretamente em painéis, vassouras e móveis

Ginástica em centros comunitários e programas públicos



O Programa Academia das Cidades tem como principal objetivo oferecer qualidade de vida aos pernambucanos, visando elevar a auto-estima da população, promover a adoção de hábitos saudáveis e reduzir os gastos com internação e atendimentos médicos. Para

isso, o programa garante o acesso da população a espaços públicos que possibilitem a prática de exercícios, esportes, atividades culturais e ações de saúde e inclusão social.

O programa nasceu em 2002, no Recife e diante do sucesso da iniciativa na capital pernambucana, a experiência foi trazida no final de 2007 para o Estado e está sendo implantada em diversos municípios do interior e Região Metropolitana, além do arquipélago de Fernando de Noronha.

O incentivo à prática de exercícios físicos, alimentação saudável e lazer é o foco do programa, que é aberto para pessoas de qualquer idade e classe social. Os participantes são orientados e acompanhados por equipes compostas de nutricionistas e professores e estudantes de educação física.

As Academias são implantadas em espaços público, que são requalificados e passam a oferecer pista de Cooper, quiosque de atendimento, banheiro, vestuário, equipamentos e área para ginástica e dança



Ginástica nas Escolas



A ginástica na escola, procura possibilitar a maior quantidade possível de elementos para que os alunos desenvolvam suas capacidades físicas (Força, Resistência, Velocidade, Coordenação) ao máximo, além dos movimentos básicos fundamentais, citados neste texto (saltar, correr, trepar, rolar, suspender, equilibrar etc.) utiliza as modalidades da ginástica: G. Geral, Rítmica, Artística e Acrobática.

FIQUE ESPERTO

"Praticar a ginástica seja ela qual for ou qualquer exercicio fisica apenas uma vez perdida não adianta muito para sair do sedentarismo... o importante é ser regular, contínuo, tomando o exercicio ou a ginástica rotineira como comer e/ou beber água..."

Descobrimo o I.M.C. (Índice de Massa Corporal)

Uma forma de identificar a situação corporal em torno da massa corporal dos indivíduos é o IMC, que significa índice de massa corporal, que busca através de índices utilizando o peso e a altura do individuo encontrar sua situação corporal, **identificando se o individuo esta no sobrepeso, obeso, obesidade mórbida ou no peso normal**, para identificar este índice utiliza-se a formula abaixo:

$$IMC = \frac{\text{peso (em quilos)}}{\text{altura}^2 \text{ (em metros)}}$$

Agora que você conhece o I.M.C., calcule o seu e verifique em que classificação você se encontra na tabela ao lado:

IMC:

Classificação:

Gráficos IMC



Ginástica gerando Benefícios para a Saúde

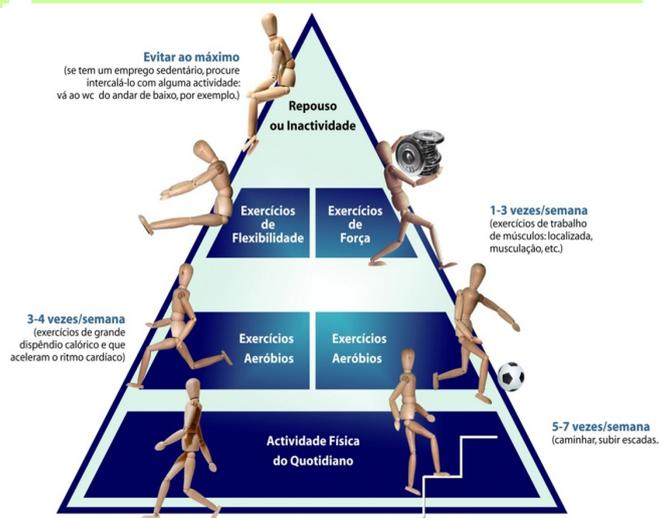
Observando estas ginásticas podemos verificar as possibilidades de exercitarem-se dentro das capacidades físicas da força muscular, da resistência e flexibilidade, estas exercitações podem evitar a médio e longo prazo problemas de saúde e de uma vida sedentária (segundo o dicionário HOUSIS, **Sedentário** significa: "que ou aquele que não se movimenta muito, que anda e/ou se exercita pouco").

Para evitar os problemas de saúde da vida sedentária, os *Centers for Disease Control and Prevention* e o *American College of Sports Medicine* aconselham que todo o adulto realize 30 minutos ou mais de atividade física de intensidade moderada (não necessariamente de uma só vez) no mínimo 03 dias na semana. Enquanto o exercício aeróbio é mais importante para os benefícios da saúde, a manutenção do tônus muscular e da força muscular melhora a qualidade de vida com a execução de programas de ginástica como também da capacidade de realizar tarefas rotineiras, especialmente na velhice.

Essa quantidade de atividade física, 30 minutos ou mais quase diariamente, parece ser um nível básico que pode levar melhorias a saúde e na prevenção de doenças. No entanto, benefícios adicionais a saúde e a aptidão física podem ocorrer com o aumento da quantidade e da intensidade, ponto enfatizado por inúmeras pesquisas da ACSM sobre a Atividade Física e a Saúde.

No nosso corpo acontecem inúmeros efeitos do exercício em grandes órgãos vitais e em nossa musculatura, exemplificando: **Nossos pulmões** fornecem oxigênio ao sangue; e com a ação dos exercícios podem receber mais ar e difundir mais oxigênio ao sangue; **Nosso Coração** bombeia sangue rico em oxigênio aos músculos; e com a ação dos exercícios ele aumenta de tamanho, pode bombear mais sangue por batimento e bate mais eficientemente em repouso ou durante o exercício; **Nossos Músculos** utilizam o oxigênio para queimar combustível para produção de energia; e com a ação dos exercícios adquirem um maior tônus muscular podendo assim queimar mais combustível, especialmente a gordura durante o exercício aumentando a desempenho do praticante e mantendo o peso corporal.

Pirâmide da atividade Física



Bibliografia

NOVAES, Jefferson da Silva. **Ginástica em academia no Rio de Janeiro: uma pesquisa historico-descritiva**. Rio de Janeiro: Sprint

CONCEIÇÃO, Ricardo Batista. **Ginástica escolar**. 3ª Ed. Rio de Janeiro. Sprint