PROF. HILDEBRANDO UCHÔA – CREF 2206 G/PE HILNETO@IBEST.COM.BR

EDUCAÇÃO FÍSICA

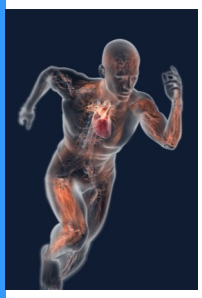
Ginástica como saúde, Lazer, trabalho e Educação Física

A ginástica e a Saúde

Observamos a história da ginástica no mundo sua evolução para a educação física é constatado também a preocupação das civilizações com a melhoria da saúde dos povos, a ginástica chamada higienista que foi propagada no período da antiguidade em algumas civilizações antigas bem como na época do regime militar no Brasil. Mas afinal como a ginástica na educação física pode promover a saúde? Entende-se saúde como: **"Estado de completo bem-estar físico, mental, Social e espiritual, e não somente a ausência de "Doenças ou enfermidades"**

A ginástica busca desenvolver em seus praticantes aptidões relacionadas para a saúde melhorando a resistência cardiorrespiratória e a composição corporal

Entende-se por **Resistência Cardiorrespiratória:**



A capacidade de continuar ou persistir em tarefas extenuantes envolvendo grandes grupos musculares por períodos de tempos prolongados

Entende-se **Composição Corporal:**

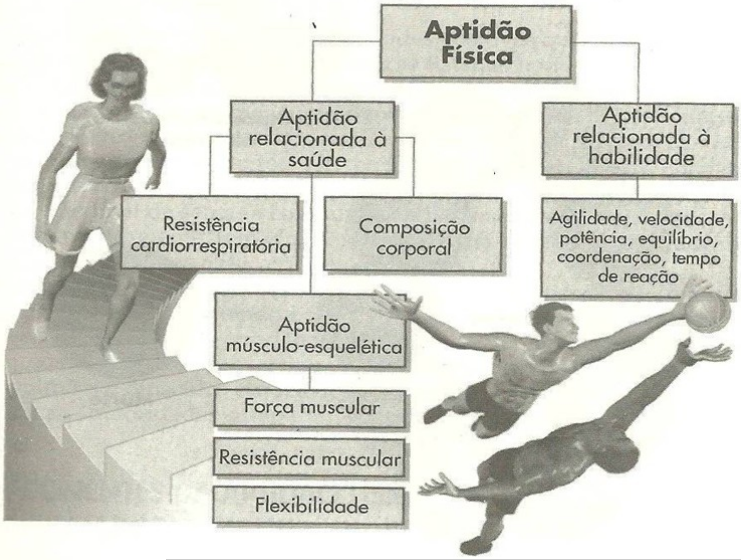
Quantidades relativas de gordura corpórea e tecida corpórea magra ou massa magra corpórea (músculos, ossos, água pele, sangue e outros tecidos não gordurosos)

Estes dois componentes visam não só o desenvolvimento das aptidões mas também o de uma saúde harmônica que deve ser buscada em todas as etapas de uma vida saudável.

A ginástica desenvolvendo estas aptidões citadas melhoram também as **capacidades físicas** relacionadas às aptidões músculo esqueléticas como:

A flexibilidade
A força muscular
A resistência muscular
A flexibilidade
A agilidade
O Equilíbrio

Para desenvolver estas aptidões mais eficientes e de forma segura é necessário estabelecer uma forma de monitorar a intensidade de exercício observando o comportamento dos batimentos cardíacos durante o esforço físico, o exercício físico, para isto é utilizado à aferição da ***Freqüência Cardíaca***



Mas Afinal: O que é freqüência Cardíaca?

Freqüência Cardíaca, mas afinal o que é isto?
"Freqüência cardíaca ou ritmo cardíaco é o número de vezes que o coração bate por minuto."
"Número de batimentos cardíacos num minuto."
Freqüência Cardíaca de repouso:
É o número de batimento cardíaco durante um minuto numa situação de repouso.
Freqüência cardíaca máxima (FC Max.):
É a maior freqüência cardíaca atingida no teste. A freqüência cardíaca máxima é atingida quando percebemos que mesmo aumentando a carga de trabalho não existe um aumento da freqüência cardíaca.
E como se afere a **Freqüência Cardíaca?**
Ex. João contou seus batimentos e em 15 segundos ele contou 24 pulsações, assim ele multiplicou por 4 (por que 01 minuto possui 60 segundos, assim 4 x 15 segundos = 60 segundos = 01 minuto)e obteve sua freqüência de 96 BPM, ou seja, naquele instante seu coração batia a 96 batidas por minuto.

Objetivos do texto:
visa promover o conhecimento de como a ginástica pode tratar dos conceitos de saúde e monitoramento dos exercícios físicos de seus praticantes abordando os conceitos e fórmulas para criar o perfil de saúde dos educandos.

Como podemos aferir a freqüência Cardíaca?

Podemos aferir de diversas formas e possibilidades, temos de forma mais precisa utilizando eletrodos no peitoral através de exames cardiológicos, chamados eletrocardiogramas, utilizando monitores cardíacos (são um conjunto de um monitor de pulso com uma cinta com eletrodos) e de formas mais indiretas mas muito boas que são a apalpação realizadas pelos dedos indicadores e anelar em regiões determinadas do corpo como o pulso (Artéria Radial), a região do pescoço (artéria Carótida) e a região do músculo adutor,virilha, (artéria Inguinal) e após exercícios fortes e extenuantes apalpando o peitoral/tórax este de forma menos fidedigna.

Ao lado na imagem observamos a técnica para aferir utilizando a contagem de 15 segundos, seguido da multiplicação por 4, teremos assim o batimento cardíaco por minuto em um individuo, exemplificando: João contou seus batimentos em 15 segundos em um total de 20 batimentos, multiplicando os 20 por 4, João terá 80 Batimentos por minuto (BPM).

Detalhe: por que multiplicar por "4"? Porque 15 segundos vezes 4 é igual a 60 segundos = 1 minuto

Definindo: Consumo de Oxigênio e gasto Energético(calórico) em Ex. físico.

Além de monitorar a intensidade do esforço realizado nos exercícios físicos, podemos estabelecer a relação entre ***o quanto consumimos em oxigênio e o quanto gastamos em energia nos nossos exercícios***, assim primeiro temos que saber o que é consumo de oxigênio e o que é gasto energético.

Consumo de Oxigênio:

É a taxa que o organismo de um indivíduo tem de captar e utilizar o oxigênio do ar que está inspirando para gerar trabalho.

Gasto Energético ou Calórico:

É a quantidade de energia utilizada para realizar um trabalho

Para se ter um controle do estado em que você se encontra, saber se esta em ***equilíbrio corporal***, "no peso", observe as figuras ao lado sobre a balança do equilíbrio corporal:

Balança Positiva = Perda de Peso

Balança Negativa = Ganho de Peso

Algumas formas de monitorar o peso (Massa) Corporal

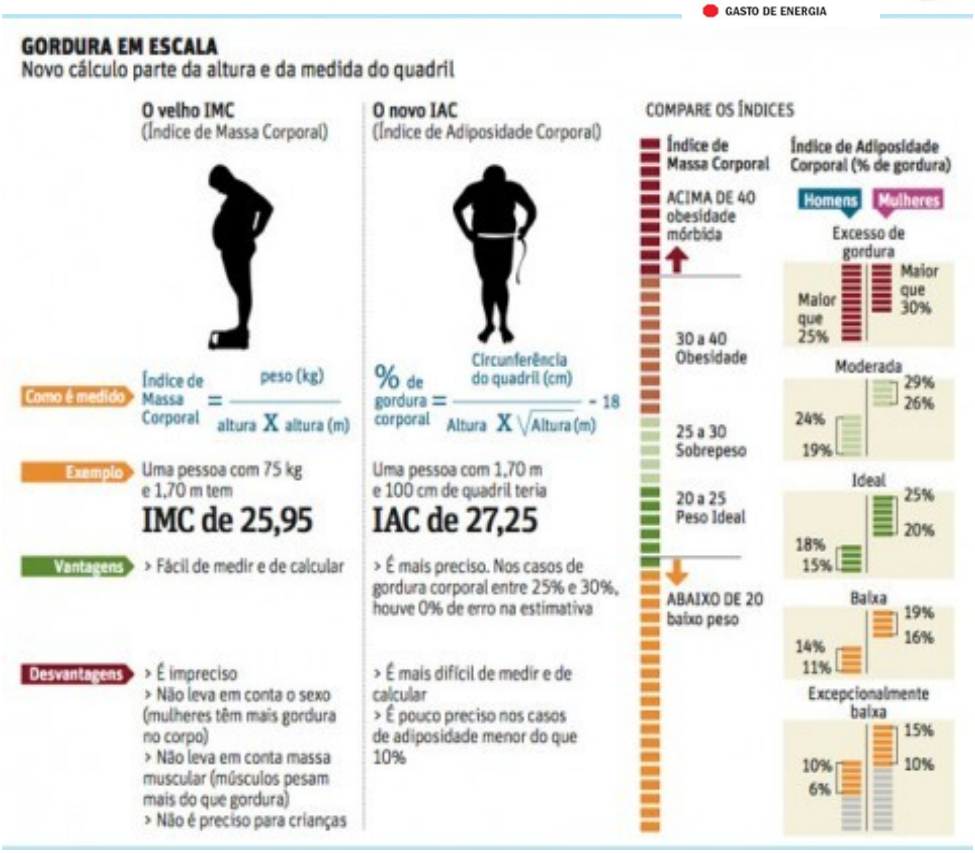
Atualmente possuímos diversas possibilidades de monitorar nosso peso corporal, utilizando prioritariamente uma balança para aferir nossa massa corporal utilizamos diversas equações diretas com resultados mais precisos e ou indiretamente aproximando-se mais dos resultados reais, porem todas as formas servem como parâmetro para sabermos como estamos do ponto de vista da saúde.

Ao lado observamos várias possibilidades de utilizar equações indiretas para encontrar nossa classificação do peso corporal:

O primeiro é o mais difundido que é o IMC, e o segundo o IAC mais novo é candidato a substituir o primeiro, ambos possuem vantagens e desvantagens que só com o tempo e muita análise poderemos constatar qual será o melhor.

Para nós, realizaremos a análise do IMC, para sabermos como estamos, precisaremos apenas do nosso peso(massa) e de nossa altura (estatura) e da equação ao lado para fazermos nosso cálculo e olharmos na comparação de índices para sabermos como estamos .

Meu IMC: ____ Classificação: _____



As múltiplas faces da ginástica na atualidade

A ginástica chega aos nossos dias com o acúmulo de conhecimento e prática desenvolvidos pela humanidade ao longo da história, hoje uma prática corporal com inúmeras faces e objetivos. A ginástica é classificada segundo seus objetivos, dessa forma, podemos identificar as seguintes:

Ginástica Estética

Ginástica Postural

Ginástica de Reabilitação

Ginástica de Reparação ou condicionamento físico

Ginástica laboral

Ginástica de lazer

Ginástica Esportiva

Ginástica Estética

É a ginástica que tem como objetivo melhorar a aparência corporal.

História

A ginástica com finalidade estética surge na Antiguidade, mais precisamente na Grécia Antiga, e ganha bastante notoriedade no Brasil a partir das décadas de 80 e 90 do século XX. A abertura de inúmeras academias de ginástica, em todo o país, foi impulsionada pela diminuição do tempo e espaço para a prática de atividade física e pelas descobertas científicas, as quais a apontaram como meio de obter melhor qualidade de vida. Além disso, houve a supervalorização de um padrão corporal forte e malhado, estabelecidos pela sociedade de consumo e proclamados pela mídia.

Com o crescimento da procura pela ginástica estética nas academias e com a intensificação do apelo midiático com relação ao corpo perfeito, cresce o aparecimento de distúrbios da imagem corporal, o consumo de medicamentos para emagrecimento, adesão a dietas prejudiciais e utilização de substâncias nocivas à saúde (anabolizantes).

Conceitos

Imagem corporal é a figuração do próprio corpo formada e estruturada na mente do mesmo indivíduo, ou seja, a maneira como o corpo se apresenta para si próprio. É o conjunto de sensações sinestésicas construídas pelos sentidos (audição, visão, tato, paladar), oriundos de experiências vivenciadas pelo individuo, em que o referido cria um referencial do seu corpo, para o seu corpo e para o outro, sobre o objeto elaborado. (Leonardo Mataruna)

Padrão corporal é um modelo corporal determinado pela sociedade como o corpo perfeito, o belo, o ideal de se ter naquele momento. Estar distante desse padrão é sinônimo de estar fora de moda

Anabolizantes são drogas fabricadas geralmente do hormônio masculino Testosterona, produzido pelos testículos. Eles ajudam no crescimento dos músculos (efeito anabólico) e no desenvolvimento das características sexuais masculinas como: pelos, barba, voz grossa ,etc. (efeito androgênico)

Ginástica Postural

Ginástica preventiva que melhora a postura e o bem-estar, cujos objetivos são o fortalecimento da musculatura de apoio da coluna e das articulações e o alongamento das principais cadeias musculares que influenciam a postura corporal. Essa ginástica ganha cada vez mais importância em virtude da ocorrência crescente de problemas na coluna vertebral por causa da permanência frequente em posturas incorretas no trabalho, na escola e em casa, especialmente no uso do computador e das novas tecnologias, exemplos LER e Tendinites.Modalidades da ginástica postural: RPG (reabilitação postural Global e Pilates.

Desvios Posturais

Os desvios posturais são causados principalmente pela permanência de posturas incorretas por tempo prolongado. A má postura pode ocasionar o enrijecimento das articulações vertebrais e o encurtamento de músculos, modificando assim as curvaturas normais da coluna vertebral.

Coluna Vertebral Normal

Uma boa postura é a atitude que uma pessoa assume, utilizando a menor quantidade de esforço muscular e, ao mesmo tempo, protegendo as estruturas de suporte contra os traumas.

Lordose

É o aumento anormal da curva lombar, levando a uma acentuação da lordose lombar normal (hiperlordose). Os músculos abdominais fracos e um abdome protuberante são fatores de risco. Tem como característica a dor nas costas em pessoas com aumento da lordose lombar, ocorrida durante atividades que envolvem a extensão da coluna lombar, tal como ficar em pé por muito tempo (que tende a acentuar a lordose). A flexão do tronco usualmente alivia a dor, de modo que a pessoa com frequência prefere sentar ou deitar.

Cifose

É definida como um aumento anormal da concavidade posterior da coluna vertebral, sendo as causas mais importantes dessa deformidade, a má postura e o condicionamento físico insuficiente.

Escoliose

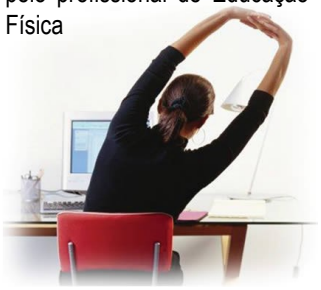
É a curvatura lateral da coluna vertebral, podendo ser estrutural ou não estrutural. A progressão da curvatura na escoliose depende, em grande parte, da idade que ela inicia e da magnitude do ângulo da curvatura durante o período de crescimento na adolescência, período este em que a progressão do aumento da curvatura ocorre numa velocidade maior. O tratamento fisioterápico, usando alongamentos e respiração, são essenciais para a melhora do quadro.

Ginástica Reabilitação

Ginástica que tem o objetivo de reabilitar movimentos comprometidos de forma parcial ou total. Os exercícios da ginástica de reabilitação são geralmente utilizados na fisioterapia com orientação de profissional especializado

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. Essa atividade deve ser orientada pelo profissional de Educação Física



Ginástica Esportiva

É aquela que tem como razão de ser a competição, a disputa por medalhas, os títulos e os prêmios. A ginástica esportiva reconhecida pela FIG (Federação Internacional de Ginástica) compreende: **Ginástica Artística, Ginástica Rítmica, Ginástica de Trampolim, Ginástica Acrobática e Ginástica Aeróbica.**

Ginástica de Condicionamento Físico

Ginástica que tem como objetivo dar condições (força, forma física, flexibilidade, resistência etc) necessárias para o indivíduo desenvolver uma determinada atividade, seja esportiva, profissional ou cotidiana.

Ginástica de lazer

É a atividade física que proporciona prazer aos praticantes, realizada no tempo livre

Fundamentos Básicos da Ginástica

O fundamento básico da ginástica está nas ações corporais essenciais: **saltar, equilibrar-se, rolar/girar, suspender e balançar/embalar.** A compreensão, a vivência e a identificação de suas diversas possibilidades, bem como de alguns elementos que influenciam a sua execução são necessários para a ampliação e o aprofundamento do conhecimento da ginástica como prática esportiva e de lazer.

Educação física no ENEM

Abaixo encontra-se uma questão acerca a temática da ginástica que fizeram parte do ENEM, exame nacional do ensino médio.

Questão 14

O convívio com outras pessoas e os padrões sociais estabelecidos moldam a imagem corporal na mente das pessoas. A imagem corporal idealizada pelos pais, pela mídia, pelos grupos sociais e pelas próprias pessoas desencadeia comportamentos estereotipados que podem comprometer a saúde. A busca pela imagem corporal perfeita tem levado muitas pessoas a procurar alternativas ilegais e até mesmo nocivas à saúde.

Revista Corpoconsciência. FEFISA, v. 10, nº 2, Santo André, jul./dez. 2006, (adaptado).

A imagem corporal tem recebido grande destaque e valorização na sociedade atual. Como consequência,

(A) a ênfase na magreza tem levado muitas mulheres a depreciar sua autoimagem, apresentando insatisfação crescente com o corpo.
(B) as pessoas adquirem a liberdade para desenvolver seus corpos de acordo com critérios estéticos que elas mesmas criam e que recebem pouca influência do meio em que vivem.
(C) a modelagem corporal é um processo em que o indivíduo observa o comportamento de outros, sem, contudo, imitá-los.
(D) o culto ao corpo produz uma busca incansável, trilhada por meio de árdua rotina de exercícios, com pouco interesse no aperfeiçoamento estético.
(E) o corpo tornou-se um objeto de consumo importante para as pessoas criarem padrões de beleza que valorizam a raça à qual pertencem.

ENEM 2009

Questão 20

Luciana trabalha em uma loja de venda de carros. Ela tem um papel muito importante de fazer a conexão entre os vendedores, os compradores e o serviço de acessórios. Durante o dia, ela se desloca inúmeras vezes da sua mesa para resolver os problemas dos vendedores e dos compradores. No final do dia, Luciana só pensa em deitar e descansar as pernas.

Na função de chefe preocupado com a produtividade (número de carros vendidos) e com a saúde e a satisfação dos seus funcionários, a atitude correta frente ao problema seria

(A) propor a criação de um programa de ginástica laboral no início da jornada de trabalho.
(B) sugerir a modificação do piso da loja para diminuir o atrito do solo e reduzir as dores nas pernas.
(C) afirmar que os problemas de dores nas pernas são causados por problemas genéticos.
(D) ressaltar que a utilização de roupas bonitas e do salto alto são condições necessárias para compor o bom aspecto da loja.
(E) escolher um de seus funcionários para conduzir as atividades de ginástica laboral em intervalos de 2 em 2 horas.

ENEM 2009

Capacidades Físicas Condicionantes

Flexibilidade

É a capacidade de realizar movimentos de grande amplitude sem que ocorram lesões. A flexibilidade é uma qualidade física que depende do comprimento de certos músculos, da elasticidade de certas estruturas articulares (tendões, ligamentos, cápsula articular) e ainda das formas do esqueleto (fator hereditário e não treinável).

Força

É a capacidade de exercer uma tensão contra uma resistência na ação de elevar, tracionar e/ou empurrar.

Agilidade

É a capacidade de alterar, o mais rapidamente possível, o sentido de deslocamento (ou realizar mudanças de direção).

Resistência

É a capacidade de manter a atividade física por períodos de tempo prolongados, retardando a fadiga.

Resistência anaeróbia

É observada na realização de exercícios de alta intensidade, consequentemente, pequena duração.

Resistência aeróbia

A principal característica é apresentar uma intensidade de média a moderada e um elevado volume. Manifesta-se de forma global no organismo.

Equilíbrio

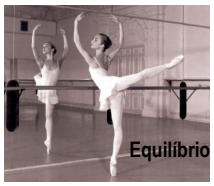
Permanecer ou deslocar-se numa superfície limitada, vencendo a ação da gravidade, sem cair.

Equilíbrio estático

A manutenção de uma determinada posição fixa no espaço.

Equilíbrio dinâmico

Consiste no resultado da interação de diversas forças, dependentes do movimento em execução, massa corporal, velocidade, gravidade, equipamento utilizado etc.

Velocidade

Qualidade particular dos músculos e das coordenações neuromusculares, permitindo uma execução rápida de movimentos com uma intensidade máxima e duração breve ou muito breve.