

Área dos conhecimentos

1º período

7º ano

1. Conhece e interpreta os indicadores que caracterizam a Aptidão Física, nomeadamente: baixos valores de frequência respiratória e cardíaca, rápida recuperação após esforço, baixa percentagem de gordura corporal.

APTIDÃO FÍSICA

- APTIDÃO FÍSICA
- A aptidão física é a capacidade de cada um de nós realizar as tarefas do dia a dia e que pode ser melhorada através do exercício físico.
- Quanto maior é o nível de aptidão física mais saudável poderá ser o indivíduo.

- O que é a saúde?
- Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a saúde é um bem-estar geral (não é apenas a ausência de doença). Os hábitos de vida saudável são fundamentais para a manutenção do estado de saúde.

APTIDÃO FÍSICA

- **O exercício físico das crianças e jovens é atualmente insuficiente para a manutenção da saúde.**

Porquê? Porque há cada vez mais casas e menos espaços verdes; mais crianças dentro de espaços fechados do que a brincar nas ruas e jardins; mais carros e menos espaço para peões e ciclistas.

- **Hoje em dia, as brincadeiras das crianças são mais paradas e menos ativas.**

Porquê? Porque as crianças utilizam cada vez mais os computadores e as consolas e veem mais televisão, em detrimento de brincadeiras como jogar à bola, andar de bicicleta ou correr.

APTIDÃO FÍSICA

Para atingir um bom nível de aptidão física, é necessário trabalhar as **capacidades motoras** (ou capacidades condicionais):

- resistência;
- força;
- velocidade;
- flexibilidade;
- destreza geral (ou agilidade).



APTIDÃO FÍSICA

O movimento e o exercício

- O movimento corporal, quando é realizado de forma regular e com método, assume a designação de **exercício físico**.
- O organismo adapta-se progressivamente ao esforço exigido pelo exercício físico.



Indicadores da aptidão física

- Uma das principais adaptações do organismo à prática de exercício físico, continuada, é a diminuição da frequência cardíaca – número de batimentos do coração por minuto.
- A um esforço mais intenso corresponde uma frequência cardíaca mais elevada e a um esforço menos intenso corresponde uma frequência cardíaca mais baixa.



Indicadores da aptidão física

- Um indivíduo **treinado** realiza um determinado esforço com uma frequência cardíaca mais baixa do que um indivíduo sem preparação. A interrupção da atividade provoca a diminuição da frequência cardíaca.
- À medida que o tempo passa, os valores de frequência cardíaca descem, aproximando-se dos valores registados em repouso.

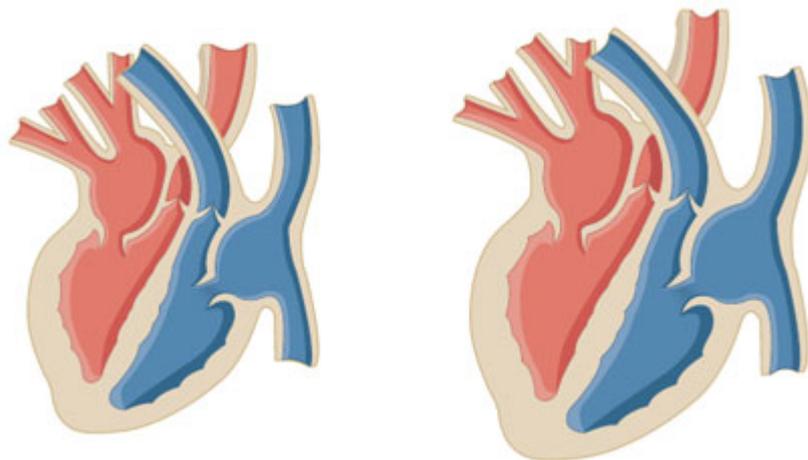


Indicadores da aptidão física

Diminuição da frequência cardíaca em repouso

- o coração, que também é um músculo, torna-se mais forte e volumoso, com maiores cavidades (aurículas e ventrículos).
- Um coração mais forte e com maiores cavidades permite enviar mais sangue para a circulação em cada batimento. É o que acontece quando, por teres treinado bem, estás em boa forma.

Antes



Depois

Indicadores da aptidão física

Como medir a frequência cardíaca:

A frequência cardíaca pode ser medida em três pontos distintos do teu corpo: no pulso, no pescoço ou no lado esquerdo do peito.



Pulso – colocar a ponta dos dedos indicador e médio sobre o pulso.



Pescoço – colocar a ponta dos dedos indicador e médio sobre o pescoço.



Peito – colocar a palma da mão sobre o coração, no lado esquerdo do peito.

Seguidamente contam-se as pulsações durante 10 ou 15 segundos, multiplicando o valor obtido por seis e quatro, respetivamente.

APTIDÃO FÍSICA

Frequência cardíaca

Para calcular a frequência cardíaca por minuto existem várias formas simples e práticas:

1. contar os batimentos cardíacos em 10 segundos e multiplicar por 6;
2. contar os batimentos cardíacos em 15 segundos e multiplicar por 4.

Exemplo: 30 batimentos em 15 segundos

$30 \times 4 = 120$ batimentos por minuto (BPM)



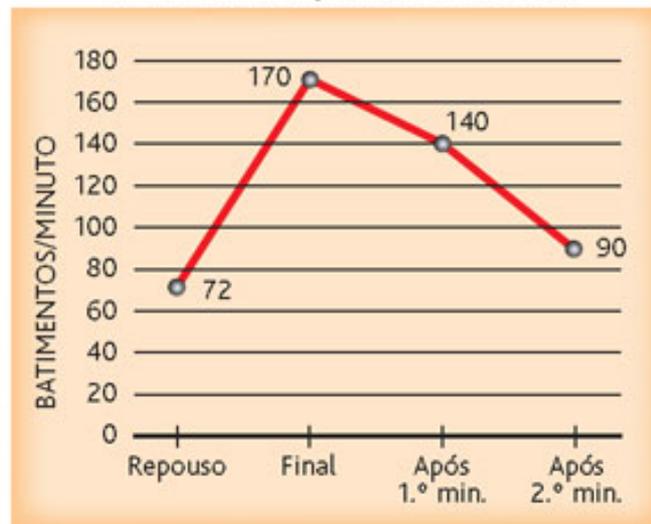
Indicadores da aptidão física

Frequência cardíaca (cont.)

Também a recuperação cardíaca é mais rápida em pessoas treinadas do que nas que não praticam exercício físico. Assim, quanto menor é o tempo de recuperação de um indivíduo, maior é a sua resistência.

A medição da frequência cardíaca é valiosa, pois dá-nos uma indicação sobre o tipo de esforço realizado e o nível de resistência de cada um.

Curva de recuperação cardíaca



À medida que o tempo passa, os valores da frequência cardíaca descem, aproximando-se dos valores registados em repouso.

Indicadores da aptidão física

- **Diminuição da frequência respiratória** - o volume de ar de cada inspiração aumenta, o que permite o transporte de maior quantidade de oxigénio para as células.



Mede o perímetro da tua caixa torácica na inspiração e na expiração. Com o treino, estes valores aumentarão, o que corresponde a um benefício.



Indicadores da aptidão física

- **Aumento do volume dos músculos** e melhoria da sua irrigação sanguínea - traduz-se num aumento da força e resistência.
- **Diminuição da percentagem de gordura corporal**

Extensão



Flexão



Mede o perímetro do teu braço nas posições indicadas – extensão e flexão. Se o fizeres periodicamente, certamente encontrarás valores progressivamente mais elevados.



IMC

- **Cálculo do IMC**
- Para fazer o cálculo do IMC basta dividir seu peso em quilogramas pela altura ao quadrado (em metros). O número que será gerado deve ser comparado aos valores da [tabela IMC](#) para se saber se você está abaixo, em seu peso ideal ou acima do peso.
- Por exemplo, se você pesa 60Kg e mede 1,67m, você deve utilizar a seguinte fórmula para calcular o IMC:
 $IMC = 60 \div 1,67^2$
 $IMC = 60 \div 2,78$
 $IMC = \underline{21,5}$

IMC tabela

Rapazes	IMC (Kg/m ²)
Idade	
10	21 - 15,3
11	21 - 15,8
12	22 - 16
13	23 - 16,6
14	24,5 - 17,5
15	25 - 18,1

Raparigas	IMC (Kg/m ²)
Idade	
10	23,5 - 16,6
11	24 - 16,9
12	24,5 - 16,9
13	24,5 - 17,5
14	25 - 17,5
15	25 - 17,5

APTIDÃO FÍSICA

- Os testes de aptidão física
- <https://sites.google.com/a/externatodaluz.com/desporto/home/educacao-fisica/fitnessgram>
- <http://www.gdef-severimfaria.000space.com/pages/atividade-fisica-e-saude/fitnessgram.php>
- Outros links interessantes:
- <http://www.gdef-severimfaria.000space.com/pages/atividade-fisica-e-saude/calculadoras-de-exercishycio-e-saude.php>
- <https://sites.google.com/a/externatodaluz.com/desporto/home/fitness>