

ORIGENS DA ATIVIDADE FÍSICA

- REVOLUÇÃO INDUSTRIAL
- AVANÇOS TECNOLÓGICOS
- SEDENTARISMO
- POLUIÇÃO
- URBANISMO

... E A EVOLUÇÃO DA SOCIEDADE!

Origens da atividade física

A atividade física ao longo dos tempos

A atividade física e a saúde são dois conceitos que têm uma forte relação. Neste sentido, não podemos pensar em saúde e atividade física sem as relacionar com os estilos de vida das sociedades modernas tais como a alimentação, o sedentarismo, a evolução tecnológica e a industrialização. Estes conceitos encontram-se todos interligados na mudança dos estilos de vida.

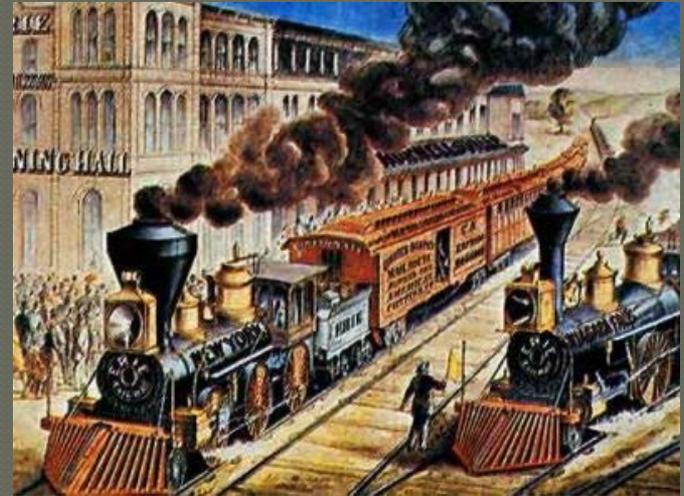


Origens da atividade física

A atividade física ao longo dos tempos

REVOLUÇÃO INDUSTRIAL

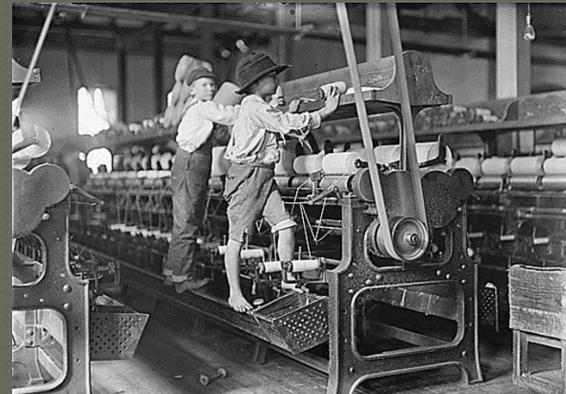
Ao longo do milênio o homem foi desenvolvendo tecnologia que substituiu gradualmente a sua própria atividade física, garantindo-lhe a sobrevivência e trazendo-lhe conforto e bem-estar. Contudo foi a partir da Revolução Industrial que se deram as maiores mudanças no estilo de vida das populações.



Origens da atividade física

A atividade física ao longo dos tempos

Com a Revolução Industrial as pessoas deixaram os campos (onde realizavam muito trabalho físico na agricultura) e foram para as cidades o que originou profundas alterações no seu comportamento e promoveu o sedentarismo (trabalhavam nas fábricas com o auxílio das máquinas, fazendo movimentos repetitivos e os horários de trabalho eram muito longos); deixaram de realizar trabalho físico, alimentavam-se mal e viviam em condições precárias, o que levou a novos problemas como a redução da qualidade de vida.



Origens da atividade física

A atividade física ao longo dos tempos



É no contexto da Revolução Industrial que surge o Desporto moderno. No início surgiu entre os grandes proprietários de terras com a preparação física para a caça à raposa e corridas de cavalos, atividades onde já existiam algumas regras ao contrário do desporto praticado até então, sem regras e com muita violência.

Também nas escolas públicas de Inglaterra, frequentadas pelos filhos das famílias da alta sociedade, se começa a prática desportiva.

Origens da atividade física

A atividade física ao longo dos tempos

Após a Revolução Industrial e com a diminuição das horas de trabalho, o tempo de lazer estendeu-se à população em geral.

Os primeiros desportos a surgir em Inglaterra foram o Críquete, o Golf, o Polo e o Boxe; mais tarde surgem o Rugby, o Futebol, o Ténis e o Atletismo.

Após a Revolução Industrial alguns desportos que surgiram em Inglaterra começam também a ser praticados na Europa e nas colónias inglesas.



Origens da atividade física

A atividade física ao longo dos tempos

Em síntese, a Industrialização da Europa provocou várias mudanças na sociedade que se refletiram também no Desporto, como o acesso às instalações desportivas, que só existiam nas cidades, por parte de todos, devido ao êxodo rural; a introdução progressiva de regras na sociedade também se refletiu na evolução do Desporto.



Origens da atividade física

A atividade física ao longo dos tempos

EVOLUÇÃO TECNOLÓGICA

Com a máquina o Homem libertou-se progressivamente da “escravidão” repetitiva do trabalho, ganhando algum tempo livre necessário para a realização de outras atividades, como a prática desportiva. Neste momento devido às exigências crescentes no mercado de trabalho, o tempo livre começa novamente a faltar.

Por outro lado, a tecnologia aplicada ao desporto trouxe muitas melhorias:

- criação de novas atividades (ex.: paintball);
- investigação (ex.: treinos em altitude que melhoram a resistência física;



Origens da atividade física

A atividade física ao longo dos tempos

EVOLUÇÃO TECNOLÓGICA

- investigação (ex.: treinos em altitude que melhoram a resistência física);
- veracidade de resultados desportivos (ex.: photo finish no atletismo);
- aplicações para smartphone que ajudam a treinar;
- vestuário e calçado cada vez mais adaptado à prática desportiva;
- Equipamento desportivo que permite a obtenção de melhores resultados.

Todos estes processos produzem resultados muito interessantes quer da ótica do desportista e todo o meio envolvente, quer da ótica do público em geral.



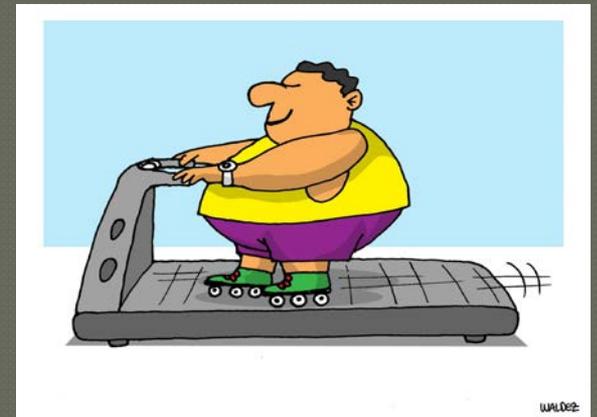
Origens da atividade física

A atividade física ao longo dos tempos

SEDENTARISMO

Com a diminuição das tarefas que exigem esforço e a utilização crescente de máquinas em substituição do trabalho físico, o Homem torna-se cada vez mais inativo, chegando mesmo a não realizar os níveis mínimos de exercício físico para manter a saúde.

Apenas de há algumas décadas para cá, com o desenvolvimento da medicina, é que a população, em geral começou a interiorizar que a inatividade física é prejudicial para a saúde, sendo um dos principais problemas e um dos mais sérios desafios com que as sociedades contemporâneas se deparam hoje em dia.



Origens da atividade física

A atividade física ao longo dos tempos

SEDENTARISMO

Consequências na inatividade física:

- Obesidade;
- Perda de massa muscular;
- Fadiga;
- Baixa resistência imunitária;
- Problemas cardíacos;
- Hipertensão;
- Alterações dos níveis de stress;
- Problemas posturais.



Origens da atividade física



A atividade física ao longo dos tempos

SEDENTARISMO

Como inverter esta tendência?

- praticar atividades físicas e desportivas: caminhar, correr, saltar, andar de bicicleta, nadar, praticar desportos (é recomendado a realização de pelo menos 30' diários ou 10.000 passos/dia);
- alterar os hábitos alimentares, fazendo várias refeições saudáveis durante o dia;
- mudar os hábitos (por ex.: evitar escadas rolantes e elevadores, etc.);
- definir objetivos e metas para a vida, planejar e sonhar.

Origens da atividade física

A atividade física ao longo dos tempos

POLUIÇÃO

As alterações que o clima e a atmosfera têm vindo a sofrer ao longo dos últimos anos demonstram que temos de nos preocupar cada vez mais com o meio ambiente em que vivemos. Dele dependem a nossa saúde e o nosso bem-estar.

O ar que respiramos está cada vez mais poluído, a água potável está a escassear e muitos alimentos contêm substâncias químicas nocivas.



Origens da atividade física

A atividade física ao longo dos tempos

POLUIÇÃO E ATIVIDADE FÍSICA

- Não programar atividades nos horários em que os níveis de poluição são maiores (7h-10h e 16h-19h) ou quando o trânsito é mais intenso;
- Escolher ruas mais distantes do trânsito, principalmente longe de vias onde circulem caminhões e autocarros e optar por locais menos urbanizados;
- Inspirar pelo nariz e expirar pela boca para diminuir a contaminação;
- No calor, evitar horários entre as 10h e as 16h;
- Ter sempre consigo uma garrafa de água.



Origens da atividade física

A atividade física ao longo dos tempos

URBANISMO



O crescimento dos centros urbanos tirou espaço ao cidadão, desaparecendo os locais de recreio e de contacto com a natureza. Porém uma nova maneira de ver a cidade está a ocorrer: novos espaços são criados e novos acessos são construídos. Os novos espaços tendem a ser rururbanos, isto é, não são nem rurais nem urbanos mas sim uma mistura dos dois. Assistimos a uma dignificação urbana do espaço rural e a uma naturalização do espaço urbano.

Origens da atividade física

A atividade física ao longo dos tempos

URBANISMO

A localização das atividades desportivas tanto pode ser identificada nos aglomerados urbanos, onde se localizam as instalações artificiais (pista de atletismo, piscinas, ciclovias, etc.) como nas paisagens urbanas onde os espaços naturais estão integrados e podem permitir utilizações desportivas de outro tipo (mata do Liceu, etc.).

