

Área dos conhecimentos

2º período

7º ano

1. Compreende as relações entre exercício físico, a recuperação, o repouso e a alimentação, na melhoria da Aptidão Física, expondo princípios que assegurem essa melhoria.

EXERCÍCIO FÍSICO

- Qualquer movimento corporal realizado de forma regular e com método.
- Qualquer atividade física que mantém ou aumenta a aptidão física em geral e tem o objetivo de alcançar a saúde ou então o rendimento desportivo.



EXERCÍCIO FÍSICO

No âmbito da criação de estilos de vida saudáveis, defende-se que a falta de exercício físico está associado ao elevado número de doenças, nomeadamente as coronárias.



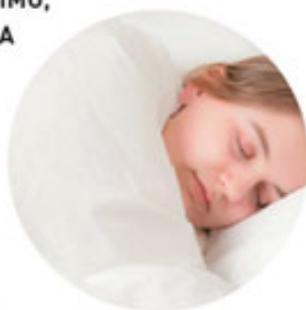
EXERCÍCIO FÍSICO

“Pessoas de todas as idades devem incluir atividade física em programas adequados de promoção de saúde e prevenção de doenças, bem como aumentar a sua atividade física diária para níveis apropriados às suas capacidades, necessidades e interesses.”

ASSOCIAÇÃO AMERICANA DE CARDIOLOGIA



**REPOUSAR, NO MÍNIMO,
OITO HORAS POR DIA**



**FAZER UMA ALIMENTAÇÃO
EQUILIBRADA**



**CONVIVER COM
OS OUTROS**

COMO PODES PROMOVER A SAÚDE?



**CRIAR HÁBITOS DE HIGIENE
E DE SEGURANÇA**



**PRATICAR EXERCÍCIO FÍSICO
FREQUENTEMENTE**

● EXERCÍCIO FÍSICO, RECUPERAÇÃO, REPOUSO E ALIMENTAÇÃO

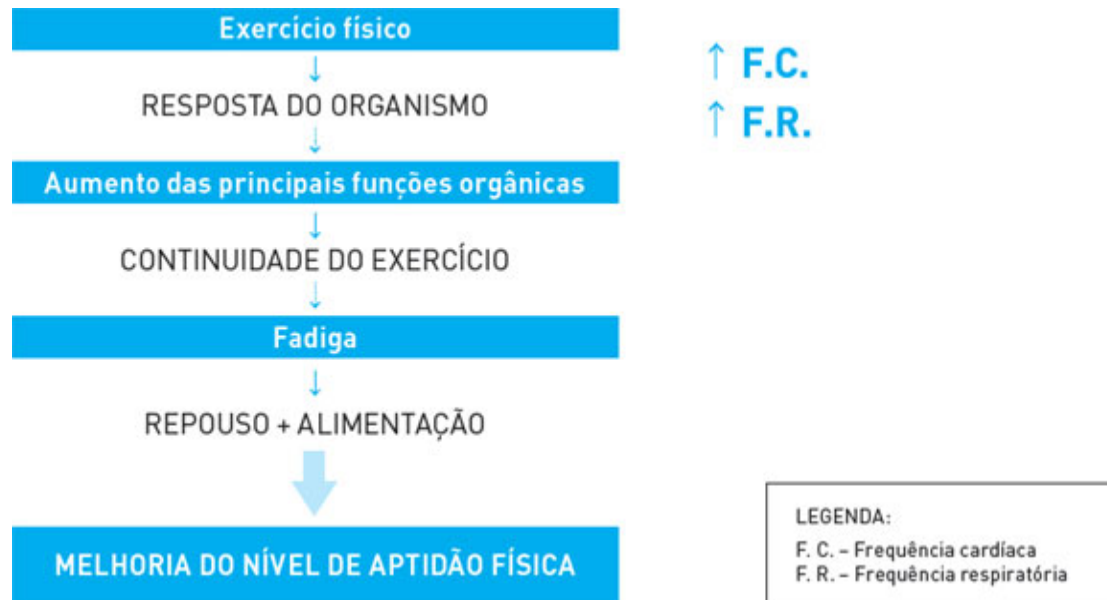
Durante o exercício físico, os vasos sanguíneos alargam, permitindo que corra mais sangue pelas células – o coração bate mais depressa, aumentando a quantidade de sangue bombeado por minuto. A profundidade e a frequência dos movimentos respiratórios também aumentam, fazendo com que o sangue que passa pelos pulmões contenha mais oxigénio. Todas estas alterações significam uma melhoria na eficiência do sistema circulatório e respiratório.

A continuidade do exercício físico leva à fadiga.

A recuperação é possível através do repouso e de uma alimentação saudável e adequada.

A prática regular de exercício físico melhora o funcionamento do organismo e a aptidão física.

Observa agora o quadro que se segue para compreenderes como o exercício físico conduz a estas melhorias:



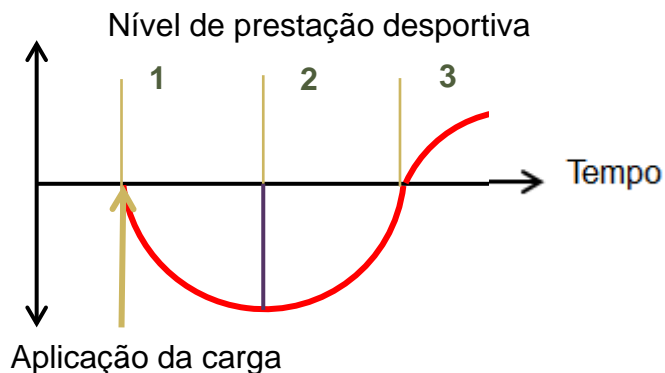
● EXERCÍCIO FÍSICO, RECUPERAÇÃO, REPOUSO E ALIMENTAÇÃO

Carga de treino e seus efeitos

Através do aumento da intensidade do exercício físico é possível desenvolver-se as capacidades motoras (**resistência, força, velocidade, flexibilidade, destreza geral**).

Este processo de estímulo-adaptação designa-se por ciclo da *autorrenovação da matéria viva*.

- **Estímulo** – exercício físico
- **Adaptação** – melhoria das capacidades motoras



LEGENDA:

- 1- efeitos de carga (fadiga)
- 2- Repouso e alimentação
- 3- Supercompensação

- EXERCÍCIO FÍSICO

ATIVIDADES SAUDÁVEIS



ATIVIDADES SEDENTÁRIAS



● ALIMENTAÇÃO

Nem tudo o que sabe bem faz bem!

Numa alimentação equilibrada, todos os alimentos devem estar presentes. Na Roda dos Alimentos pode-se observar as **porções** de cada grupo de alimentos, para que a alimentação seja saudável, isto é, completa, equilibrada e variada.

Equivalências para 1 Porção	Quantidade de porções necessárias por dia
Cereais e derivados, tubérculos	4 a 11
1 pão (50g)	
1 fatia fina de broa (70g)	
1 e ½ batata – tamanho médio (125g)	
5 colheres de sopa de cereais de pequeno-almoço (35g)	
6 bolachas – tipo Maria 7 água e sal (35g)	
4 colheres de sopa de arroz / massa crus (35g)	
4 colheres de sopa de arroz / massa cozinhados (110g)	
Hortícolas	3 a 5
2 chávenas almoçadeiras de hortícolas crus (180g)	
1 chávena almoçadeira de hortícolas cozinhados (40g)	
Fruta	3 a 5
1 peça de fruta – tamanho médio (160g)	
Lactínios	2 a 3
1 chávena almoçadeira de leite (250ml)	
1 iogurte líquido ou 1 e ½ iogurte sólido (200g)	
2 fatias finas de queijo (40g)	
¼ de queijo fresco – tamanho médio (50g)	
½ requeijão – tamanho médio (100g)	
Carnes, pescado e ovos	1,5 a 4,5
Carnes / pescado crus (30g)	
Carnes / pescado cozinhados (25g)	
1 ovo – tamanho médio (55g)	
Leguminosas	1 a 2
1 colher de sopa de leguminosas secas cruas (ex.: grão de bico, feijão, lentilhas) (25g)	
3 colheres de sopa de leguminosas frescas cruas (ex.: ervilhas, favas) (80g)	
3 colheres de sopa de leguminosas secas / frescas cozinhadas (80g)	
Gorduras e óleos	1 a 3
1 colher de sopa de azeite / óleo (10g)	
1 colher de chá de banha (10g)	
4 colheres de sopa de nata (30ml)	
1 colher de sobremesa de manteiga / margarina (15g)	



● ALIMENTAÇÃO

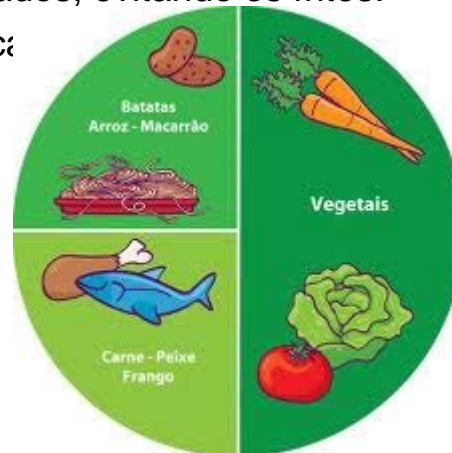
Repartir os alimentos por 5 a 6 refeições diárias, de modo a evitar estar mais de 3 horas sem comer

Pequeno-Almoço

- Primeiros 30' do dia
- Melhora os resultados escolares
- Regula o apetite ao longo do dia
- Promove o desenvolvimento saudável
- Deve incluir: CEREAIS, LATICÍNIOS e FRUTA - Roda dos alimentos

Almoço / Jantar

- Comer produtos hortícolas e/ou leguminosas. A sopa é uma boa alternativa por conter os referidos produtos.
- Preferir os grelhados, cozidos e estufados, evitando os fritos.
- Sobremesa: FRUTA (fresca e da época)



● ALIMENTAÇÃO (cont.)

Merenda

- Pelo menos 2 merendas por dia (manhã e tarde)
- Resposta às necessidades do organismo
- Evitam o “petiscar frequente”
- Deve incluir: CEREAIS, LATICÍNIOS e FRUTA - Roda dos alimentos



Ceia

- Pequena refeição mesmo antes da hora de dormir
- Evita ficar possivelmente mais de 8h em jejum
- Deve incluir: CEREAIS, LATICÍNIOS e FRUTA - Roda dos alimentos

● ALIMENTAÇÃO (cont.)

O QUE EVITAR!



● ALIMENTAÇÃO (cont.)

PORQUÊ?

...em 100 gramas:



196kcal



298kcal



400kcal



702kcal (300gr)



395kcal



150kcal
(3 bolachas)



300kcal
(1 rissol)



1055kcal

Quanto custa?

Saiba quanto tem de se exercitar para dar cabo do que andou a comer em Dezembro. E lembre-se de que provavelmente não se ficou por um ou dois



* Valores calculados com base na tabela da composição dos alimentos do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge

Quanto custa queimar cada dose?

● REPOUSO

Uma alimentação saudável é importante na obtenção de bons resultados desportivos e na obtenção de bons parâmetros de saúde, tal como é o **repouso** (também chamado na gíria desportiva «*treino passivo*»).

Se submetermos o corpo a esforços demasiado intensos e não lhe dermos tempo suficiente para a recuperação, estamos a prejudicar-nos fisicamente; em vez de evoluirmos, estaremos a regredir.

A prática exagerada do exercício físico, sem o correspondente **descanso**, leva-nos àquilo que em desporto se chama «**supertreino**» que é, muitas vezes, causa de acidentes e lesões.

- Deve-se dormir em média 8 horas diárias
- Um sono reparador e de qualidade ajuda a restabelecer a energia perdida durante o dia
- No período de sono não ultrapassar as 10 horas

● TESTEMUNHOS

O que entende por um estilo de vida saudável?



CRISTIANO RONALDO

Jogador de futebol

“Fazer uma alimentação equilibrada, exercício físico regular, repousar e conviver é a chave para a manutenção de um estilo de vida saudável. Este é um dos melhores investimentos que se pode fazer para promover a saúde.”