

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, o urbanismo e a industrialização. Conceitos estes que se encontram todos interligados na mudança dos estilos de vida.



Origens da atividade física

A atividade física ao longo dos tempos

REVOLUÇÃO INDUSTRIAL

- Ao longo dos milênios, 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, o homem saiu do campo para a cidade, o que originou profundas alterações no seu comportamento e promoveu o sedentarismo.
- O homem deixou de valorizar a atividade física, o que levou a novos problemas, como a redução da qualidade de vida.



Origens da atividade física

A atividade física ao longo dos tempos

A transformação do desporto verificou-se após a revolução industrial(séc.XVIII) ,até então o desporto era praticado com recorrência à violência, onde não existiam regras. Um exemplo de um dos primeiros desportos, foi a caça à raposa, que era praticada somente pelos grandes proprietários de terras nos seus próprios domínios, onde certas regras foram elaboradas.

Após a revolução industrial, alguns desportos "criados" na Grã-Bretanha foram exportados para muitos países (por ex., o futebol).

Origens da atividade física

A atividade física ao longo dos tempos

Após a revolução industrial um dos benefícios foi a “revolução” nos meios de transporte (ex.: o comboio, o automóvel), que permitiu às populações que viviam em aldeias deslocarem-se para as cidades (êxodo rural), onde existiam infraestruturas para a prática de vários desportos. Em suma a industrialização conduziu a uma transformação na sociedade Europeia, incrementando novos valores e regras que foram benéficos à evolução e ao desenvolvimento da sociedade em geral e no desporto em particular.

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.

A tecnologia e o desporto juntos podem produzir resultados muito interessantes, quer sob o ponto de vista do melhoramento daquilo que já existe neste campo, sob vários pontos de vista:

- criação de novas atividades (ex.: *paintball*)
- investigação (ex.: treinos em altitude que melhoram a resistência física)
- veracidade de resultados desportivos (ex.: *photo finish* no atletismo)

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

Origens da atividade física



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.
- 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 este 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 tempo

Como inverter esta tendência?

- praticar **atividades físicas e desportivas**: caminhar, correr, saltar, andar de bicicleta, nadar, praticar desportos;
- alterar os **hábitos alimentares**, fazendo várias refeições saudáveis durante o dia;
- definir objetivos e metas para a vida, planejar e sonhar.



Origens da atividade física

A atividade física ao longo dos tempos

Consequências:

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

Como evitar?

- Mudança de hábitos (por ex.: evitar escadas rolantes e elevadores, etc.)
- Prática de atividade física (é recomendado a realização de pelo menos 30' diários ou 10.000 passos/dia)

Origens da atividade física

A atividade física ao longo dos tempos

POLUIÇÃO

- As alterações que o clima e a atmosfera também 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 a nossa alimentação nem sempre é a mais adequada, o que afeta a nossa saúde.



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.

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.).