

Disciplina Educação Física

Professor: Tadeu Alves –Turma 2001 (2º ano)

Atividade física e mudanças no estilo de vida

física pode ser definida como qualquer movimento corporal produzido pelo músculo esquelético que resulte em aumento do gasto energético acima do nível basal. É importante diferenciar a atividade física do conceito de exercício físico, o qual constitui uma subcategoria da atividade física que é estruturada, repetitiva e cujo objetivo é a manutenção da forma física.

A atividade física deve ser parte de todos os programas multidisciplinares para o tratamento da obesidade infantil, uma vez que trazem benefícios como aumento da massa magra, aumento do gasto energético, melhora do perfil metabólico e melhora do bem-estar geral. Independentemente de seu efeito na perda de peso, estes benefícios já justificam a promoção da atividade física em crianças.

Em adultos, já foi demonstrado que atividades moderadas, como caminhar durante 30 a 60 minutos diariamente, aumentam o gasto energético, reduzindo o peso corporal e a quantidade de gordura corporal.

Mesmo atividades comuns, como atividades domésticas e subir escadas, quando realizadas por pelo menos 30 minutos por dia, também são suficientes para promover a saúde, contribuindo para reduzir os fatores de risco associados à obesidade, como hipertensão, dislipidemia e intolerância à glicose.

Embora não existam diretrizes de atividade física específicas para crianças, parece sensato encorajar atividades como caminhar até a escola, brincar ao ar livre com os colegas e usar escadas comuns ao invés de escadas rolantes. Estas atividades ajudam a aumentar a demanda energética e, por conseguinte, a melhorar o balanço energético.

Os programas de atividade física devem considerar diversos fatores, como intensidade, duração, tipo de atividade (aeróbica ou anaeróbica), nível de treinamento, fadiga induzida pela atividade, efeito da atividade na ingestão alimentar e o risco de lesão ou trauma relacionado à atividade. Dessa forma, um programa de atividade física “ideal” deve ser desenvolvido para:

- Preservar a massa magra;
- Evitar a indução de ingestão alimentar compensatória;
- Estar adaptado às preferências da criança;
- Ser aeróbico (caminhada, andar de bicicleta, natação, etc.);
- Ser realista quanto à intensidade e duração;
- Evitar desconforto psicológico;
- Desenvolver um nível de atividade que possa ser mantido após o término do programa.

Disciplina Educação Física

Professor: Tadeu Alves

Turma 2001 (2º ano)

Exercício de Atividade física e mudanças no estilo de vida

- 1) Atividade física pode ser definida como?
- 2) Já foi demonstrado que atividades moderadas, em adultos como caminhar durante 30 a 60 minutos diariamente, aumentam o?
- 3) Embora não existam diretrizes de atividade física específicas para crianças, parece sensato encorajar atividades como?
- 4) Os programas de atividade física devem considerar diversos fatores, como?
- 5) Um programa de atividade física “ideal” deve ser desenvolvido para?
- 6) Quais os benefícios que justificam a prática da atividade física para crianças?