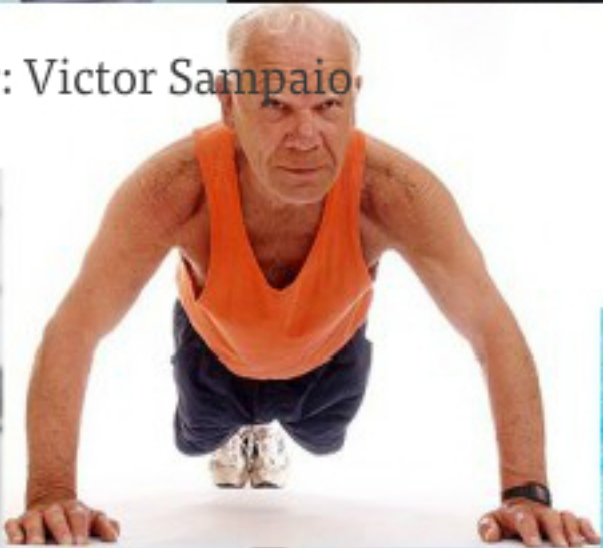




Atividade Física

Por: Victor Sampaio

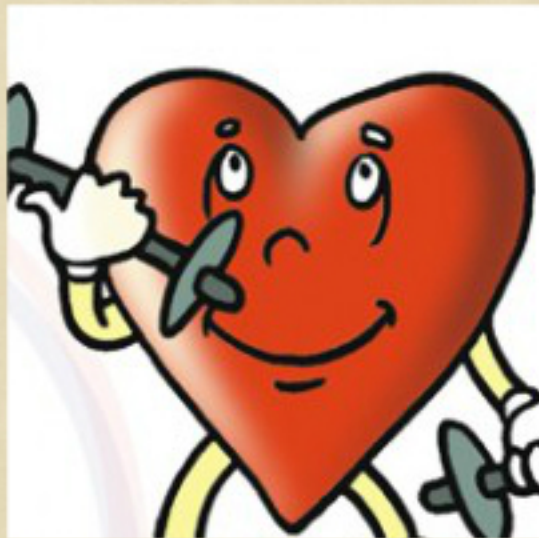




A educação física é a ciência que se estuda as atividades e a capacidade física e os seus efeitos na aplicação dos movimentos e na saúde humana. Sendo assim, possui íntima relação com a melhoria do condicionamento físico e a saúde dos praticantes, visto que propicia o desenvolvimento de práticas que levam benefícios ao organismo em si, através principalmente de medidas esportivas.

Nos atuais, a educação física está atrelada à melhoria da qualidade de vida e ao desenvolvimento de indivíduos que prezem pelo zelo à sua saúde tendo em si o reconhecimento da importância da atividade física e alimentação saudáveis, indivíduos que receberam esse tipo de orientação tornam-se mais disciplinados e esclarecidos quanto à importância de visar o seu bem-estar físico. Dessa forma, ela serve como auxílio na integração do aluno à cultura corporal de movimento e também como suporte para transmissão de conhecimentos de saúde diversos. E, nos tempos de doenças cardiovasculares, obesidade e sedentarismo alarmantes, ela serve como opção para reeducar a população e buscar uma conscientização coletiva da sua importância e sua prática cultural.

Os benefícios que as atividades físicas proporcionaram são inúmeras, dentre elas destacam-se: o auxílio no controle de peso corporal, fortificação dos ossos e articulações e, conseqüentemente a redução de quedas em idosos, a diminuição de sintomas de ansiedade, de pressão e estresse; melhora a autoestima e aumento do fôlego e, não menos



comportamento social e respeitoso ao próximo. Ou seja, são menos eficazes que geram o desenvolvimento orgânico e funcional dos indivíduos, melhorando seus sistemas de coordenação e movimentos.

A própria atividade física é recomendação médica. Sendo considerada sinônimo de saúde e eficácia no combate de doenças que afetam o corpo humano. No sistema muscular, os movimentos dão mais força aos músculos, agilidade, flexibilidade, resistência, elasticidade, coordenação motora, equilíbrio e alongamento. No sistema nervoso, harmoniza conexões nervosas dando mais relaxamento, evitando estresse, fadiga, agressividade, de pressão e promovendo hábitos saudáveis de higiene e alimentação.

No sistema circulatório, ocasiona a diminuição da frequência cardíaca em repouso ou em movimento, o aumento das cavidades de sangue nas veias e artérias impedindo infartos. No sistema respiratório, aumenta a capacidade de respiração levando aumento do volume de ar nos pulmões e conseqüentemente oxigênio, fortalecendo assim os alvéolos e evitando doenças. Assim como terapia cardiorrespiratória ela aumenta a capacidade de respiração e no sistema esquelético reforçando toda estrutura óssea e a osteoporose futura.

A educação física também ajuda no desempenho de recuperações fisioterápicas, da gravidez para melhorar o desempenho do parto, melhorar o desempenho neural, pois o cérebro passa a ter mais irrigação, melhorando assim o pensamento.

A ginástica, a dança, a natação, os esportes em si são exemplos de atividades relacionada a educação física e que diminui os interesses relacionado a drogas e álcool e favorece a estética corporal,



dando mais rigidez a pele , seios , nádegas , melhorando o tônus muscular. Com a prática de exercícios físicos o coração torna-se mais rigoroso, as artérias ficam livres de gorduras, os níveis de glicose se estabilizam , mantêm o equilíbrio hormonal, o bom-humor, a postura correta, memória afiada, ossos mais fortes e sistema imunológico reforçados. Apesar de sua enorme importância, ela é uma profissão que ainda não possui o reconhecimento de mercado que necessita e ainda é alvo de preconceito sob as demais profissões. Devido a isso o mercado de trabalho não suscita o surgimento de mais profissionais nessa área e á diversificação desse mercado.

Além disso, não possui legislação assegurando a reserva desse mercado, o que contribui para que lutas surjam e se voltem para a política de organização profissional e institucional da classe, tentando estabelecer uma legislação federal que dê suporte jurídico aos direitos profissionais fundamentados nos egressos dos cursos de educação física e também contribuindo para que esses profissionais sejam equiparados aos demais.

A educação física deixa a disponibilidade cognitiva e emocional para a aprendizagem, é fator para interação cooperativa sem depreciação por ignorância ou incompreensão.



Vale ressaltar também a tendência educacional que abrange a educação física como ação pedagógica. Antes de se tornar uma profissão, ela é uma sabedoria de viver, uma tarefa educativa. Dessa maneira, ela se foca no objetivo de comportamento com o crescimento, desenvolvimento e bem-estar humano.

Ela é um processo educativo que antes do saber científico e do trabalho, usa o comprometimento com a existência humana.

Assim, conclui-se que a educação física é uma maneira de promover saúde e sociabilização. É importante e indispensável à interação de indivíduos a atitudes saudáveis, valorizando hábitos educativos, físicos e conquistando saúde e bem-estar físico, emocional e social.

Referencia Bibliografica

Livros : Epidemiologia da atividade fisica, exercício fisico e saúde.
Autor: Francisco Jose Gondim Pitanga

Biologia: de olho no mundo do trabalho.
Autor: Sidio Machado ; Capitulo 4 ; Fisiologia humana

http://pt.wikipedia.org/wiki/Atividade_f%C3%ADsica