

## Avaliação física

### Educação Física

Enviado por:

Postado em:22/12/2008

Antes de iniciar um programa de atividade física regular, é fundamental a realização de uma avaliação física para a prevenção de quaisquer riscos à sua saúde. Esta avaliação de estado de aptidão inclui quatro áreas.Saiba mais...

Antes de iniciar um programa de atividade física regular, é fundamental a realização de uma avaliação física para a prevenção de quaisquer riscos à sua saúde. Esta avaliação de estado de aptidão inclui quatro áreas.- força muscular;- flexibilidade articular;- composição corporal (percentual de gordura, peso corporal magro e peso corporal desejável);- capacidade funcional cardíaco-respiratória.Todos estes dados colaboram para a formulação correta de um programa de exercícios individualizado, baseado no estado de saúde e de aptidão da pessoa.Avaliação CorretaAdquira, progressivamente, bons hábitos alimentares. Faça cerca de 5 a 6 refeições moderadas por dia.O café da manhã deve ser rico e diversificado, constituindo uma das principais refeições.Elimine ou evite de sua dieta os alimentos que só contribuem com calorias e que não têm valor nutritivo.Evite chá, café e álcool, pois podem causar uma indesejável diminuição da eficiência muscular.Prefira água e sucos naturais, em detrimento de bebidas artificiais.Evite alimentos gordurosos, pois além de prejudicar o processo digestivo, aumentam o colesterol e o percentual de gordura no organismo.Inserir alimentos ricos em carboidratos é muito importante, porém o excesso pode ser transformado em gordura e depositado no tecido adiposo.Use a roupa corretaNa prática da atividade física, a escolha da roupa é importante.Não utilize aquelas que dificultam a troca de temperatura entre o corpo e o meio ambiente (evite tecidos sintéticos).Prefira roupas claras, leves e que mantenham a maior parte do corpo em contato com o ar, facilitando a evaporação do suor.Use tênis apropriado para a modalidade física escolhida.Prepare seu corpo antes da atividade física &ndash; Alongamento e AquecimentoO alongamento é a forma de trabalho que visa a manutenção dos níveis de flexibilidade obtidos e a realização de movimentos de amplitude normal, com o mínimo de restrição possível, preparando assim o corpo para a atividade a ser realizada, evitando riscos aos músculos esqueléticos, tendões e articulações. Ele deve ser realizado antes e após os treinos. Ao executar os movimentos, fique atento à postura correta, mantendo a respiração lenta e profunda. Assim os resultados serão melhores.O aquecimento deve durar de 5 a 20 minutos, utilizando 50% da sua capacidade máxima de condicionamento. Os objetivos deste preparo (aquecimento) são o aumento da temperatura corporal e a melhora da flexibilidade, evitando lesões nas regiões a serem estimuladas pelo exercício.Volta a calma &ndash; resfriamento do organismoAo término do seu treino, não pare bruscamente: diminua progressivamente a intensidade da sua atividade. Com isso você conseguirá obter um estado de relaxamento do sistema nervoso central, aumentando a descontração da musculatura e otimizando a recuperação metabólica.Sequência de alongamento para antes e depois da atividade física.Freqüência e Intensidade do Programa de ExercíciosPara se adquirir um bom condicionamento, por meio de um programa eficiente de treinamento, deve-se levar em consideração os principais fatores que afetam as melhoras induzidas pelo treinamento. São estes: o nível inicial de aptidão, a freqüência, a intensidade, a duração e o tipo (modalidade) de treinamento.A intensidade é estabelecida no exercício em termos de percentual da resposta da freqüência cardíaca máxima individual.Níveis de treinamento que proporcionam melhora na aptidão

aeróbica, variam entre 60 e 85% da frequência máxima, dependendo do nível de capacidade aeróbica individual. A frequência de treinamento aeróbico deve ser de, no mínimo, três vezes por semana. Tabela de cálculo Para obter os níveis ideais de frequência cardíaca para uma atividade física, faça o seguinte cálculo: F.C. máxima = 220 - (sua idade) Este resultado deve ser multiplicado pelo percentual que varia de acordo com o seu nível de condicionamento físico. Como saber qual é o percentual adequado para você: Iniciantes: entre 60 e 65% Intermediários: entre 65 e 75% Avançados: entre 75 e 85% Os percentuais citados são apenas sugestivos. Procure um profissional de educação física para que ele possa orientá-lo e acompanhá-lo adequadamente.

Tabela de Frequência Nos primeiros espaços devem ser utilizados os percentuais de F. C. de acordo com o nível de condicionamento e suas respectivas F. C.. Exemplo: Tenho 25 anos e sou sedentário. Cálculo  $220 - 25 = 195$ . Esta é a frequência cardíaca máxima que deve ser multiplicada pelo percentual que varia de acordo com o nível de condicionamento. F. C. inicial: frequência cardíaca ainda em repouso. F. C. durante: frequência cardíaca na metade do tempo de trabalho ou no momento de maior intensidade. F. C. final: frequência cardíaca no término do exercício, antes da diminuição da intensidade. F. C. de recuperação: frequência cardíaca após 1 minuto do término da atividade. Tempo de Trabalho: duração do tempo total de treino. Intensidade do exercício: medir a intensidade do exercício em treinos realizados em aparelhos orgométricos, como esteiras, bicicletas, etc, considerando velocidade, inclinação ou níveis de carga. Se estiver nadando ou correndo na rua, considere a distância percorrida. Nível de esforço: relacione qual das opções reflete o nível de esforço despendido para realizar a atividade. Obs.: Faça cópias das tabelas seguintes para seu controle freqüente.

Atividade Física Apesar do procedimento correto, podem ocorrer dores ou até lesões. Prevenção de Contusões Tão importante quanto a prática de exercícios é a prevenção de danos que possam surgir. De acordo com pesquisas, as pessoas que não praticam exercícios com frequência - às vezes chamadas de atletas de fim de semana - apresentam 3 vezes mais danos físicos quando comparadas com participantes de esportes organizados, e 9 entre 10 desses danos são deslocamentos e luxações, normalmente resultados do desequilíbrio entre a força muscular utilizada e a tolerância pessoal.

Exercícios e Dor Respeite seu nível de aptidão e seu condicionamento físico para não exceder limites e provocar possíveis lesões. Seu corpo precisa de tempo para sofrer as adaptações necessárias para a melhora de condicionamento. Isto significa que as melhoras são progressivas. A dor é um bom indício para a intensidade correta de estímulo a ser empregada. Lembre-se: se doer, pare.

Material desenvolvido com apoio do professor de Educação Física Wagner Gasparini, graduado pela FMU, pós-graduado em Treinamento Desportivo pela FMU e pós-graduado em Fisiologia do Exercício pela Escola Paulista de Medicina. Fonte: <http://www.brasilecola.com/saude/> Fonte das imagens: <http://www.paranaesporte.pr.gov.br>