

EDUCAÇÃO



FÍSICA

Apostila para Estudos de avaliação 8º e 9º Ano

LUTAS MAIS PRATICADAS NO BRASIL

As artes marciais ganharam um grande espaço no Brasil de alguns anos para cá. O exercício possibilita um maior desenvolvimento físico e mental, oferecendo aos seus praticantes uma filosofia de vida. As artes marciais não são praticadas apenas para o combate, mas também pelos que buscam uma melhor qualidade de vida e bem-estar.

A Educação física, utiliza-se a prática das lutas, sem, contudo, deixar de incentivar os esportes com bola, as ginásticas, o atletismo, a dança, os jogos e as brincadeiras. Entende-se como lutas, não somente as modalidades tidas como tradicionais (Judô, Caratê, Kung Fu), mas, também, a prática da luta informal.

As lutas (metodologia) estão sendo usados em grande escala como ferramenta para liberar agressividade, conhecimento corporal, resgate histórico relacionado a etnias (raças) e muitos outros valores, tendo respostas positivas em todas idades.

As lutas sempre se fizeram presentes em nossa realidade, importante saber direcionar a educação em metodologias de lutas para realizar respeito em relação a hierarquia e disciplina.

Muitas habilidades são adquiridas com a prática de lutas diversas sendo específicas em cada uma de suas modalidades, destacamos aqui algumas das principais lutas praticadas no Brasil.

JUDÔ

A arte chegou em nosso país na década de 1920, e se popularizou tanto que o país se tornou referência no esporte. É uma das modalidades que o Brasil mais ganhou medalhas na história das Olimpíadas: dois ouros, três pratas e três bronzes. Além disso, já ficamos no pódio várias vezes no campeonato mundial de judô, são cinco ouros, 12 pratas e 19 bronzes.

JIU JITSU BRASILEIRO (BJJ)

O jiu-jitsu tradicional é uma arte oriental, criada há milhares de anos. No Brasil, seu auge foi na década de 90, quando a família Gracie começou a ter uma grande visibilidade nas competições de luta. Por esse motivo, se tornou, e é até hoje, a arte marcial mais praticada no Brasil.

MUAY THAI

Também conhecido como Boxe Tailandês, é uma luta milenar desenvolvida no país que dá nome a arte. A luta permite punho, cotovelo, joelho, canela e pés para defender e atacar. No Brasil, possui muitos adeptos, e se tornou quase tão praticado quando o BJJ.

CAPOEIRA

A luta brasileira, nasceu nas senzalas, onde conviviam escravos trazidos de diferentes partes da África. Em 1920, passou por um processo de reconstrução com inovações propostas pelo Mestre Bimba, que misturou a capoeira tradicional com técnicas de outras lutas como o Batuque (luta e expressão cultural do Nordeste), judô, karatê entre outros.

BOXE

Considerado por muitos a modalidade mais famosa e tradicional do mundo, o boxe no Brasil teve seu auge com Popó, entre 1990 e 2000. Além dele, Maguila teve um papel muito importante no cenário do esporte: lutou com lendas do boxe mundial e conquistou diversos títulos durante sua carreira.

CONHECIMENTOS CORPORAIS (FISIOLOGIA DO EXERCICIO)

O termo fisiologia vem do grego "physis" = natureza, função ou funcionamento e "logos" = palavra ou estudo. Assim, a Fisiologia caracteriza-se como o ramo da Biologia que estuda as múltiplas funções mecânicas, físicas e bioquímicas dos seres vivos. Ela se utiliza dos conceitos da física e da química para explicar como ocorrem as funções vitais dos diferentes organismos e suas adaptações frente aos estímulos do meio ambiente.

As origens da Fisiologia do Exercício se misturam com a Medicina e da prescrição da atividade física com fins curativos no tratamento de doenças e manutenção das boas condições de saúde. Porém, somente no final do século 19 é que a Fisiologia do Exercício começou a surgir como uma área de interesse de estudos.

Os estudos em fisiologia nos ajudam entender como nosso corpo funciona quando submetido a atividades físicas.



CONHECIMENTOS CORPORAIS (FISIOLOGIA DO EXERCICIO)

PARTE 2

A fisiologia do sistema neuromuscular é a chave para entender de que forma o nosso cérebro controla os movimentos dos músculos esqueléticos (voluntários) pelos nervos. A combinação do sistema nervoso e os músculos, trabalhando em conjunto para permitir o movimento, é conhecido como o sistema neuromuscular e que é de suma importância para a execução correta de exercícios, tanto aeróbico (futsal, corridas) e musculação (treinamento com pesos).

Para entender o processo como um todo é preciso que olhemos para dentro do corpo humano, mais precisamente para o nosso cérebro. Se você quer mover parte do seu corpo, uma mensagem é enviada para os neurônios (células nervosas) e eles devolvem essa mensagem através de um estímulo elétrico ao músculo gerando assim movimento.



ESPORTES COMPLEMENTARES - ESGRIMA

A Educação Física deve apresentar em seu contexto a cultura de movimentos expressados pela práticas corporais diversas. Dentro deste contexto vamos agora vivenciar novas experiências. (OLIVEIRA, ALBURQUERQUE, 2011).

Torna-se importante apresentar modalidades não esportivas que podem ser vivenciadas também por vocês em períodos extraescolares, enfatizando a atividade física, a saúde e o aprimoramento da cultura corporal.

Para NAHAS (2013), *“estilo de vida é definido por um conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas”*. Movimentar-se é necessário então a proposta é olhar além do nosso cotidiano.



Movimentos rápidos e reflexos apurados são as principais habilidades da Esgrima. Era utilizada pelos nossos ancestrais como forma de combate, uma vez que, seu significado é de um confronto portando armas brancas. A origem do esporte é caracterizada pela necessidade da caça e sobrevivência entre os povos.

Os primeiros registros da modalidade foram no século XVI, no Egito e na Grécia, com armas feitas de metal. Quando a espada chegou nas mãos dos Romanos, foram modificadas, tornando-se mais espessas e menores no comprimento. Passaram a ser utilizadas em apresentações pelos gladiadores, até que em 450 d.C. os hunos invadiram o Império Romano e uniu os cavalos aos combates.

ESPORTES COMPLEMENTARES

TRP (TREINO RESISTIDO COM PESOS) VERSUS CALISTENIA

O TRP (TREINAMENTO RESISTIDO COM PESOS) de acordo com Dr. Santarém (2009), são exercícios resistidos ou exercício contra a resistência, na grande maioria das vezes, são realizados com pesos, embora existam outras formas de resistência à contração muscular.

Os exercícios com peso compõem a base de treinamento do culturismo (musculação de competição) e dos levantamentos de peso (básico e olímpico), além de servir como base para preparação de atletas de diversas outras modalidades.

Devido às suas qualidades, o TRP passou a ocupar lugar de destaque nas academias onde o objetivo é a preparação física, independente do objetivo atlético. Além de proporcionar o aumento de massa muscular, os exercícios com peso estimulam a redução de gordura e o aumento de massa óssea, levando à mudanças extremamente favoráveis na composição corporal.

Os exercícios com pesos constituem, uma das mais importantes e completas formas de preparação física. Uma das características mais marcantes é a facilidade de adaptação a condições físicas de cada pessoa, possibilitando o treinamento de pessoas extremamente debilitadas. O exercício com pesos possui omissão de movimentos rápidos e desacelerados, apresenta baixo risco de lesões traumáticas, com destaque, em reabilitação geriátrica e terapêutica.

Segundo Simón (2007), *“o TRP é uma atividade ao alcance de todos e que, basicamente, é um conjunto de técnicas que, com o uso de pesos, provoca a adaptação do corpo”*. Esse fenômeno acontece, devido à geração e recuperação por meio do treinamento e, posteriormente, graças à supercompensação.

O treinamento apenas com o peso corporal é chamado de calistenia. Por permitir que a pessoa execute em qualquer lugar atividades físicas variadas e para todos os grupamentos musculares, proporcionando grande gasto calórico e mesmo redução dos percentuais de gordura. Cada vez mais

adeptos e este ano apareceu na quinta posição das tendências fitness levantadas pelo ACSM (Colégio Americano de Medicina do Esporte).

Apesar de ter exercícios que exigem muita força e condicionamento como alguns movimentos na argola e a bandeira humana, o treinamento calistênico também possui movimentos básicos (flexão, prancha e agachamento, por exemplo), que podem ser adaptados para qualquer nível de aptidão física, o que torna o método bem democrático, ou seja, qualquer pessoa, de qualquer idade pode fazer (desde que tenha liberação médica).

"Na calistenia, os exercícios têm um nível de dificuldade progressivo, de acordo com a evolução de desempenho do praticante.", afirma o profissional de educação física Lucas Aquino, treinador do Calistenia Brasil, em São Paulo.

ESPORTES COMPLEMENTARES

GINÁSTICA

A ginástica é um esporte que envolve a prática de uma série de movimentos que requer força, flexibilidade e coordenação motora. Desenvolveu-se na Grécia Antiga, a partir dos exercícios físicos feitos pelos soldados, incluindo habilidades para montar e desmontar um cavalo.

A palavra ginástica é originária do grego “gymnázzein”, que significa treinar e, em sentido literal, exercitar-se nu (forma como os gregos exercitavam-se no período em que a ginástica se destacou).

A ginástica caiu em desuso com o domínio romano. No início do século XVIII, foi retomada com ênfase na Europa com a Escola Alemã, de movimentos lentos e ritmados, e com a Escola Sueca, que introduziu aparelhos na prática do desporto.

As duas escolas exerceram influência no desenvolvimento do sistema de exercícios físicos idealizados por Friedrich Ludwig Jahn, origem da ginástica artística praticada atualmente.

As modalidades de ginástica são: ginástica geral, ginástica rítmica, trampolim, ginástica aeróbica e ginástica acrobática.

A ginástica geral ou ginástica localizada é uma série de exercícios, com grande número de repetições, onde se trabalha grupos musculares diferentes. Esta é uma das modalidades mais requisitadas nas academias. A ginástica fortalece os músculos, melhora a coordenação motora, aumenta a capacidade cardiorespiratória. O gasto calórico durante uma hora de aula é de 500 kcal.

A ginástica artística conhecida também como ginástica olímpica, é a principal modalidade. Consiste em um conjunto de exercícios que combinam força, agilidade e elasticidade.

GINÁSTICA AERÓBICA DE COMPETIÇÃO E/OU ESPORTIVA

A Ginástica Aeróbica Esportiva (GAE) é um esporte em que os atletas devem executar uma rotina de técnicas, com acompanhamento musical, com duração aproximada de 1 minuto e 45 segundos a 2 minutos, dependendo da federação, dentro de um espaço delimitado (7 x 7 metros). A série de exercícios deve conter movimentos ou técnicas que abranjam as diferentes capacidades físicas, tais como: força, flexibilidade, coordenação e resistência, com dinamismo e expressão, conforme a técnica de execução específica da modalidade.

Uma rotina de GAE atualmente deve conter, no máximo, doze elementos de dificuldade distribuídos entre as quatro famílias de elementos (força estática, força dinâmica, flexibilidade e salto) de forma original e criativa, apresentando os sete passos básicos da ginástica realizados em uma classe de aeróbica de academia, o que caracteriza a modalidade (polichinelos, afundo lateral, saltar ou saltitar, elevação dos joelhos, corrida, chutes e andar) demonstrando, de forma diversificada, uma execução perfeita. a coreografia é avaliada nos seguintes critérios: dificuldade (exercícios de habilidade corporal listados nos livros de cada federação), a execução (forma correta de conduzir a coreografia do início ao fim da rotina) e a qualidade artística (aquela que demonstra a plástica e característica fundamental de aeróbica desde sua criação – o contágio emocional e coreográfico que o exercício deve proporcionar).

A Ginástica Aeróbica surgiu como uma ótima forma de praticar exercícios físicos para o público em geral, no final da década de 80. Em seguida passou a ser um esporte competitivo de alto-nível, marcando presença nas academias e tornando-se mania nacional.

Saúde Mental e Atividade Física

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, as atividades físicas têm efeitos positivos para ossos, músculos e articulações, coração e pulmões, desenvolvimento neuromuscular, manutenção de um peso corporal saudável, entre outros; mas elas também trazem benefícios psicológicos nos jovens, ajudando a protegê-los e controlar os sintomas de ansiedade e depressão.

Uma vez que a prática de atividade física aumenta o nível de serotonina no cérebro, ao aumentar as endorfinas, ela serve como proteção e tratamento contra a depressão. Sabemos que as endorfinas têm papel central na regulação do humor dos seres humanos. Outro fator importante para evitar o desenvolvimento de transtornos de saúde mental é o sono e, claro, os exercícios ajudam a melhorar a qualidade das noites dormidas em crianças e jovens.

E não é preciso que façam atividades de alta intensidade. Uma pesquisa publicada na revista científica The Lancet mostrou que apenas sair do sedentarismo já é o suficiente para melhorar a saúde mental futura de crianças e adolescentes.

Atenção: lembre-se de que estamos em uma pandemia

Como estamos no contexto da pandemia global de covid-19, um cenário complicado ainda sem tratamento específico ou vacina, é preciso pesar os prós e contras da manutenção dessa atividade fora de casa.

A boa notícia é que muitas atividades físicas podem ser feitas em casa - como práticas de alongamento, polichinelo, agachamento, pular corda ou fazer yoga, por exemplo. Há também várias iniciativas criativas para manter a atividade mesmo com o isolamento social, como correr na varanda ou no próprio quintal.

Como os exercícios físicos controlam e previnem ansiedade e depressão?

- São responsáveis pela liberação de hormônios que causam sensações de prazer e bem-estar.
- Ajuda a mudar o foco e deixar pensamentos ruins de lado.
- Aumentam a confiança, se associados a objetivos pequenos ou grandes (melhora no condicionamento físico, desenvolvimento de uma habilidade, entre outros).

- Aumentam oportunidades de interação social, mesmo que à distância. É possível encontrar outros jovens com interesses afins em esportes e modalidades em comunidade on-line ou mesmo entre os colegas de escola.
- Fornecem uma estratégia que ajuda a lidar hábitos que podem ser prejudiciais, como a compulsão alimentar.
- Proporcionam sono de qualidade.

SAÚDE ALIMENTAR EM TEMPOS DE PANDEMIA

Já de nosso conhecimento que atividade física é benéfica à saúde de pessoas de todas as idades. Mas será que isso é suficiente quando enfrentamos situações adversas, como nossa atual realidade, afinal estamos experimentando uma realidade nunca antes vivida.

Como estamos passando mais tempo em casa torna-se primordial adicionar à nossa rotina hábitos saudáveis que possibilite cultivar práticas benéficas no panorama físico e também nutricional.

Shots, coquetéis, suplementos de vitaminas/minerais, e diversos produtos e alimentos “milagrosos” estão sendo vendidos com a promessa de proporcionar uma melhora considerável no sistema imunológico das pessoas, a fim de combater o novo coronavírus (Covid-19). Mas será que eles são realmente necessários para ter uma boa imunidade?

Para a nutricionista e docente do curso de Nutrição do Unasp, Mestra Sabrina Viana, a diferença na imunidade é a adoção de um estilo de vida saudável, e um dos pilares é a alimentação equilibrada. “Considero coquetéis e shots um modismo e o próprio conselho de classe dos nutricionistas emitiu uma nota se posicionando contra as falsas promessas vendidas neste momento”, revela Ela.

COMO CONSEGUIR OS NUTRIENTES LIGADOS À IMUNIDADE

O organismo precisa de todos os macronutrientes e micronutrientes: carboidratos, proteínas, lipídios, vitaminas e minerais. Segundo a mestra em nutrição, alguns nutrientes estão diretamente ligados à imunidade, como:

Vitamina A – encontrada em alimentos alaranjados (mamão, cenoura, manga e abóbora), vegetais escuros (escarola, couve, espinafre, rúcula etc) e até na batata doce. Para atingir a recomendação desta vitamina, não são necessárias altas ingestões. Apenas uma fruta fonte e de 2 a 3 colheres (sopa) de cenoura e/ou verdura verde escura por dia são suficientes.

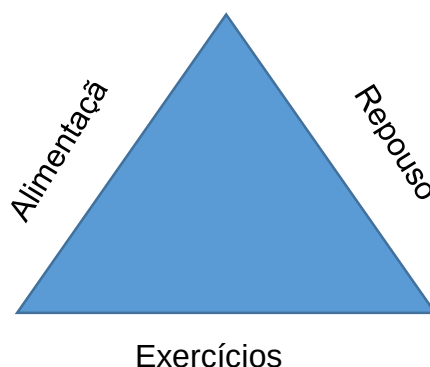
Vitamina C – presente nas frutas cítricas (laranja, limão), acerola (uma das melhores fontes), goiaba, caju, entre outros. Basta ingerir 1 porção destas frutas diariamente para garantir o que o corpo precisa.

Vitamina D – é encontrada em peixes, leite e derivados e alimentos fortificados. Mas a maior fonte é o sol. É importante tomar sol, de preferência diariamente, cerca de 10 minutos diários, deixando partes do corpo expostas (pernas, braços). A vitamina D é estocada no corpo, garantir a exposição em dias ensolarados cria o estoque desta vitamina no corpo para o inverno.

Vitamina E, Zinco e Selênio – podem ser encontrados no amendoim e oleaginosas como castanhas e nozes, recomenda-se um pequeno punhado destes alimentos por dia para suprir as necessidades do organismo. As sementes de girassol e abóbora também são excelentes fontes e podem ser trituradas e adicionadas às preparações.

O abacate e os óleos vegetais são fontes também de vitamina E e assim como as oleaginosas, pequenas quantidades atendem às recomendações nutricionais. O zinco está presente nos alimentos fontes de proteínas, sendo a soja, os feijões e oleaginosas as melhores fontes vegetais. É importante não exagerar nas oleaginosas, pois são calóricas.

Mantenha o equilíbrio:



SAÚDE ALIMENTAR EM TEMPOS DE PANDEMIA – PARTE 2

Falar de ansiedade é super comum, né? A ansiedade já faz parte da nossa rotina e o excesso dela pode comprometer o bem-estar, levar ao estresse e até o surgimento de doenças e transtornos alimentares, como a anorexia nervosa, bulimia nervosa, alimentação compulsiva, entre outros. No entanto, há uma série de hábitos saudáveis que podem ajudar a controlar ou diminuir o nível de ansiedade.

Dê atenção à alimentação - Descontamos a ansiedade de diversas formas, portanto, ao iniciar uma refeição, preste atenção na alimentação, coma devagar e mastigue bem os alimentos. Isso vai te dar uma maior sensação de saciedade.

Em tempos de restrições fica difícil manter e principalmente conservar hábitos salutaros. Estamos em constante batalha contra inimigos invisíveis que fazem com que percamos o foco da rotinas e disciplina de bons hábitos e esses inimigos são nossos próprio sentimentos/pensamentos. A melhor forma de proceder é pensar sempre no seguinte dizer popular Qual a diferença entre o veneno e o remédio? Resposta: Quatidades. Em dosagens inadequadas um pode se tornar o outro e vice versa.

Exercite-se. Se quiser obter o controle das reações da mente e do corpo, abuse dos exercícios. O estresse e situações difíceis estão diretamente relacionados com a ansiedade. Por isso, para combatê-la, a atividade física pode ser uma ótima alternativa.

Algumas dicas podem ajudar:

- a. **Diga não a Estimulantes** - A ansiedade pode ser estimulada sem ao menos notarmos, por isso, evite álcool, bebidas com cafeína, chás verdes e cigarros, pois estas substâncias são estimulantes e podem aumentar a sensação de nervosismo.
- b. **Ambiente** - A ansiedade está fortemente associada à compulsão, por isso, durante as refeições, fuja de ambientes agitados, e evite distrações como assistir televisão, usar o computador ou celular. Isso ajudará a ter uma refeição mais tranquila, adequada e agradável.
- c. **Desvie o foco** - Não desconte a ansiedade nos alimentos. Desvie o foco da comida e busque fazer outras atividades, como ouvir música e assistir um filme. Tenha sempre uma alternativa para deixar o alimento de lado e relaxar. Estando com a mente ocupada, a ansiedade não terá espaço.
- d. **Concentração** - Normalmente em momentos onde a ansiedade está alta, nossa respiração muda, e passa a ficar rápida e curta. Nessa hora é indispensável se concentrar para deixar a respiração completa e profunda.
- e. **Autoconhecimento** - Algo muito importante é se conhecer e entender os pontos que devem ser melhorados ou aperfeiçoados. Descubra quais são as suas fraquezas, pois o autoconhecimento ajuda a controlar a ansiedade.
- f. **Beba chá** - Os chás que contêm substâncias sedativas suaves também ajudam no autocontrole. Dê preferência para os chás de melissa, camomila e erva doce. O maracujá também possui propriedades calmantes, tanto a fruta como suas folhas.

CORRIDA DE ORIENTAÇÃO

Definição:

A Corrida de Orientação, ou simplesmente ORIENTAÇÃO é uma moderna modalidade desportiva que usa a própria natureza como campo de jogo. É um desporto em que o praticante tem que passar por pontos de controle (PCs) marcados no terreno, no menor tempo possível, com o auxílio de um mapa e de uma bússola.

O esporte nasceu nos países nórdicos por volta do ano 1850. Os militares trouxeram o esporte para o Brasil na década de 70 e em janeiro de 1999 foi fundada a Confederação Brasileira de Orientação (CBO). Na Paraíba, o primeiro campeonato organizado, conhecido como Circuito de Orientação da Paraíba (Copa), ocorreu em 2007. O Copa é composto por um campeonato com seis etapas, uma prova do “Pernalonga”, para atletas mais experientes e um Radical Trekking, para equipes. Porém, a federação foi fundada apenas em janeiro de 2011.

O início da competição:

Na partida, cada praticante recebe um mapa onde estão marcados pequenos círculos que correspondem aos PCs, que são materializados no terreno por “prismas” (quadrados de 30 cm de lado em tecido, metade na cor laranja e metade na cor branca), que estão acompanhados de um pequeno picotador. Recebe também um cartão de controle onde comprova a sua passagem por cada PC através da marca (picote) feito com o auxílio do picotador.

O mapa de Orientação:

O mapa de orientação é um mapa topográfico detalhado, onde é traçado o percurso que o atleta tem que percorrer e são locados precisamente todos os detalhes da vegetação, relevo, hidrografia, rochas e construções feitas pelo homem etc.

O percurso de orientação:

O percurso de orientação é constituído do triângulo de partida, PCs e chegada. Entre os PCs, que são locados precisamente no terreno e equivalentemente no mapa, estão as pernas do percurso, nas quais o competidor deverá orientar-se.

As características do esporte:

A característica própria do desporto Orientação é escolher e seguir a melhor rota por um terreno desconhecido contra o relógio. Isto exige habilidades tais como: leitura precisa do mapa, avaliação e escolha da rota, uso da bússola, concentração sob tensão, tomada de decisão rápida, corrida em terreno natural variado, manutenção do controle da distância percorrida etc.

A escolha do itinerário entre os PCs é uma opção do próprio praticante. Cada PC é uma meta a ser atingida e simultaneamente, a partida para um novo desafio.

Cruzando campos, córregos e matas, o praticante sente-se parte integrante do espaço que percorre. A velocidade de movimento tem que ser acompanhada pela velocidade de raciocínio para ler o mapa e interpretar a sua relação com o terreno, ponderar sobre as várias opções de itinerário e decidir!

As regras básicas

-  Passar por todos os pontos de controle; na seqüência estabelecida.
-  Marcar corretamente o cartão de controle;
-  Preservar a natureza.

As modalidades

As regras oficiais do esporte orientação regulam as seguintes modalidades:

- 1) Orientação Pedestre: é uma modalidade de resistência, em que o competidor utiliza um mapa e uma bússola durante o seu deslocamento a pé.
- 2) Orientação em Bicicleta (MTB-O): nesta modalidade, utilizando o mapa e a bússola, o competidor faz seus deslocamentos com uma bicicleta.
- 3) Orientação em Ski: é uma modalidade de inverno, onde utilizando o mapa e a bússola, o competidor desloca-se com esquis para neve.
- 4) Trail Orienteering (Orientação para portadores de necessidades especiais motoras): é uma modalidade voltada para os portadores de necessidades especiais e baseia-se na interpretação precisa do mapa.