

	<p>CENTRO EDUCACIONAL MUNICIPAL DE IOMERÊ</p> <p>Diretora: Marta Maria Falchetti</p> <p>Diretora adjunta: Ana Maria Epeling Turmina</p> <p>Coordenadora: Tânia Gonçalves da Silva Bressan</p> <p>Orientadora: Marinez Zanetti Zago</p> <p>Secretária: Roseli Aparecida Fiuza da Rosa Civiero</p> <p>Professor: Amarildo Zarpelon</p> <p>Disciplina: Educação Física</p> <p>Turma: 9º Ano</p> <p>Data: 05.12.2020</p>
---	--

MATERIAL PARA ESTUDO

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 percurso de orientação:

As regras básicas

Passar por todos os pontos de controle; na sequência estabelecida.

Marcar corretamente o cartão de controle;

Preservar a natureza.

As modalidades

- 1.Orientação Pedestre
- 2.Orientação em Bicicleta (MTB-O)
- 3.Orientação em Ski
- 4.Trail Orienteering

TREKKING:

Ou Caminhada é uma atividade física, aeróbica, que consiste no ato de caminhar em trilhas naturais, buscando maior contato com a natureza. É, na verdade, a mais antiga e conhecida forma de deslocamento desde que o homem ascendeu à qualidade de bípede e iniciou o ato de caminhar. Pode ser praticado tanto como uma forma de lazer, quanto em competições. Nesse caso, trata-se do trekking de regularidade e das corridas de aventura, modalidades que surgiram no início da década

de 90, quando amantes da natureza resolveram adaptar as regras dos enduros de moto e jipe à caminhada ecológica.

A palavra trekking tem sua origem na língua africâner, onde o verbo trekken significa migrar e carregava uma conotação de sofrimento e resistência física, numa época em que o único meio e locomoção era a caminhada. Quando os britânicos invadiram a região, a palavra foi absorvida pela língua inglesa e passou a designar as longas caminhadas realizadas pelos exploradores em direção ao interior do continente.

O trekking é uma das atividades ao ar livre mais seguras, e que pode ser praticada por qualquer pessoa saudável, em qualquer idade. Para aqueles que não praticam atividade física regularmente, o melhor caminho é se exercitar em caminhadas mais curtas, em praias ou parques. Porém, antes de praticar qualquer atividade física é necessário que se faça uma avaliação médica para garantir a segurança. Os praticantes do trekking aliam o prazer em contemplar a natureza com os benefícios da atividade física, tentando fugir do stress do dia-a-dia.

Tipos de trekking:

Trekking de um dia

Travessias ou trekking de longa

Trekking de regularidade

Trekking de velocidade

Escalada:

A escalada indoor e outdoor é um esporte que se utiliza da força dos braços e pernas para alcançar o topo de paredões, rochas e falésias. Como a própria nomenclatura já diz, tanto pode ser praticada em ambientes naturais como em ginásios e clubes.

Existem diversas modalidades de escalada, algumas delas são:

Tradicional

Esportiva

Livre solo

Indoor

Bloco de rocha

Escalada no gelo

Concentração, força e raciocínio rápido. Essas são algumas das habilidades trabalhadas na escalada esportiva, atividade que vem ganhando cada vez mais adeptos no mundo. Entenda por que a escalada esportiva faz bem para o corpo e a mente!

A escalada aumenta a força e a resistência física

A flexibilidade também é trabalhada

Os músculos ficam tonificados

A escalada esportiva diminui o estresse

Alpinismo:

Também denominado de Montanhismo. Existe uma diferença entre esses dois conceitos. "Montanhismo" seria a prática de qualquer atividade em região montanhosa, como caminhadas e acampamentos, porém sem a necessidade de grandes esforços e equipamentos específicos. Já o "Alpinismo" se refere ao ato de escalar uma montanha, usando para isso equipamentos e conhecimentos técnicos.

A história do Alpinismo se perde na antiguidade, entre tribos primitivas que adoravam as montanhas como refúgio dos deuses, exércitos que cruzavam cordilheiras em busca de liberdade e poder, poetas e monges que procuravam inspiração entre os picos mais escarpados. A maioria dos resultados destas primeiras experiências foram relatos assustadores, onde o homem se impressionava por

fenômenos naturais ainda desconhecidos, aos quais se atribuía uma origem misteriosa, divina, ou até infernal.

No Brasil, o primeiro local onde houveram registros do fortalecimento do esporte foi com a escalada da Pedra da Gávea, no século XIX. Desde então, outras conquistas se destacaram, tais como a escalada das Agulhas Negras, em Itatiaia, feita por José Franklin da Silva, que na época foi considerada a maior altitude já alcançada no Brasil: 2.787 metros. Hoje em dia o esporte possui grande reconhecimento, e foi considerado o terceiro melhor esporte para se praticar, segundo a revista Forbes.

É importante saber que a escalada é um esporte considerado radical, que estimula aqueles que buscam desafios, querem superar limites do corpo e não têm medo de obstáculos. Coragem, disposição e equipamentos específicos são pontos que também podem ser listados para a prática. A atividade exige um condicionamento físico elevado, sendo uma combinação de ginástica e agilidade cerebral.

Em um esporte como esse, a escolha dos materiais que serão utilizados é de extrema importância. Por isso é fundamental realizar um mapeamento do que será realizado com antecedência. A época do ano e as condições climáticas também interferem na escolha dos equipamentos, por isso verificar a previsão do tempo é fundamental.

Skate:

As Olimpíadas Tóquio previstas para 2020, que foram postergadas para 2021 apresentarão a modalidade Park. Para você começar a entender vamos falar um pouco do Bowl e do Banks.

Como diz André Viana, presidente da Federação de Skate do Estado do Rio de Janeiro. "Um bowl, que parece uma piscina, tem paredes de 3,40 metros de altura, já o Banks é um bowl, mas com paredes menores. A pista da Lagoa no Rio, por exemplo, é um banks. Agora, quando temos uma pista que mistura bowl, banks e uns elementos de street podemos chamar de park.

Regras: No skate o ganhador será aquele skatista que demonstrar o melhor desempenho em suas manobras, avaliadas por juízes de acordo com critérios de precisão e dificuldade.

Na competição de Street dos X Games, os skatistas são avaliados em dificuldade, originalidade e variedade de manobras realizadas com sucesso, ligação fluida de truques individuais e, o uso do curso e obstáculos do curso.

Já no Vertical e no Big Air ou Mega Rampa, o skatista campeão será aquele que alcançar a maior nota depois de um número predeterminado de descidas.

Os competidores são julgados com base na execução agressiva de manobras, grau de dificuldade, variedade, continuidade de corrida, originalidade e estilo, amplitude e uso da rampa.

Surfe:

A prática de pegar ondas é bem antiga. Relatos dizem que o esporte surgiu de 2.000 a 3.000 anos atrás, com os polinésios, povo navegador que colonizou a maior parte das ilhas do Pacífico, inclusive o Havaí. Foi no arquipélago que existe o primeiro registro oficial do esporte, com o explorador inglês James Cook relatando surfistas na ilha em 1778.

Mas há quem diga que o surfe surgiu na América do Sul. No Peru, pescadores usavam uma espécie de canoa, feita de junco, que facilitava o retorno à terra firme, usando as ondas. Estima-se que este tipo de embarcação, chamadas Cabalitto de Totorá, tenham de 2.000 a 3.000 anos de existência.

No Brasil, a primeira prancha construída foi no final da década de 30, em Santos, com os pioneiros se baseando num exemplar da revista Popular Mechanics, para criar um modelo de madeira semelhante a tábua havaiana, pesando cerca de 80 quilos.

Pela primeira vez na história, o surfe estará presente na Olimpíada

Serão 20 surfistas na competição masculina e 20 na competição feminina. Há um limite de dois competidores por país em cada gênero e também uma ordem hierárquica de qualificação.

Beisebol:

Ou como na América "Baseball" foi introduzido no Japão em 1972 por um professor americano em Tokyo. Hoje, é um dos esportes mais populares do país. Felizmente, beisebol e softball retornam este ano nas Olimpíadas, depois de terem sido removidos após os Jogos de 2008.

Nas olimpíadas, a modalidade foi disputada pela primeira vez nos jogos de 1992, sediados em Barcelona, na Espanha. Porém, o esporte só esteve presente até a edição de 2012. Para os amantes do desporto, o Comitê Olímpico já anunciou que ele voltará a ser uma das modalidades olímpicas nas Olimpíadas de 2020, a ser sediada em Tóquio.

No Brasil, o beisebol ainda não é um esporte muito conhecido, mas já vem ganhando algum espaço. Os imigrantes japoneses também trouxeram a cultura do beisebol ao Brasil esse fato é visível na quantidade de estádios voltados à prática do beisebol no Brasil: há um em Londrina (Paraná), com capacidade para cinco mil pessoas; um em São Paulo com capacidade para duas mil e quinhentas pessoas; e três menores em Ibiúna (São Paulo), que são partes do complexo esportivo da Companhia Yakult. Além disso, estados como Rio de Janeiro, Rio Grande do Sul e Espírito Santo também têm ligas próprias do esporte.

Karatê:

Remonta ao passado do arquipélago de Okinawa. O indiano Bodhidarma viajou até local para fundar um mosteiro budista. Mas além dos conceitos espirituais, levou também uma técnica de luta sem armas, com objetivo de manutenção da saúde e autodefesa, dando início as artes marciais. O karatê passa a ser praticado com enfoque em educação física, da mesma forma como sucedeu com outras artes marciais, o karatê foi introduzido no Brasil com a chegada de imigrantes japoneses no começo do século XX. Mas somente no ano de 1956, Mitsuke Harada (Shotokan) instala o primeiro dojô em São Paulo.

Modalidades: Kata, Kumite

Doping:

Doping é quando um atleta utiliza substância ou métodos proibidos, capazes de promover alterações que melhoram o desempenho dele e oferecem uma vantagem indevida em relação aos outros competidores.

Grupos

Estimulantes

Analgésicos narcóticos

Diuréticos

Betabloqueadores

Hormônios

Efeitos do Doping para Mulheres:

Afetam o crescimento e proporciona aspecto masculino, engrossamento da voz, aumento de pelos e modificações anatômicas. Os efeitos podem ser revertidos, mas dependerá da quantidade usada, do tempo de uso, de características metabólicas individuais e da extensão das lesões.

O uso de substâncias proibidas é muito perigoso, principalmente antes e durante a puberdade.

Efeitos do doping para homens

Lesões nos tendões e ligamentos (pois o desenvolvimento dos músculos não acompanha o desenvolvimento dessas estruturas), diminuição da estatura, além de modificações anatômicas, lesões do fígado (hepatite e câncer), redução na produção dos espermatozoides e lesões graves da próstata.

Controle de Doping

1. Coleta de sangue ou urina em dois frascos (para realização de prova e contraprova), e envio para o laboratório;
2. Análise da amostra e laboratório para verificação da presença de substâncias ilícitas;

3. Confirmação do resultado, refazendo a análise com a segunda amostra, em caso de positiva.
4. Divulgação da resultado caso a análise da segunda amostra também for positiva, ao órgão responsável, para que seja aplicada punição ao atleta.

O Doping nos Dias de Hoje

Infelizmente, alguns especialistas afirmam que 90% dos ciclistas profissionais utilizam drogas para melhorar o desempenho.

A Agência Mundial Antidoping encomendou, em 2015, um relatório que indicou uma “cultura profundamente enraizada de trapaça em todos os níveis” no esporte russo.

Casos de doping no esporte causam sempre alardes e o atleta flagrado, é duramente criticado, além de perder o apoio de patrocinadores e clubes.

Hóquei:

É um esporte praticado em pistas de gelo, ou na grama, no qual os jogadores deslizam sobre patins e carregam um taco, com o qual conduzem um disco em direção ao gol.

O disco é preto, feito de borracha que pesa de 156 a 170 gramas e mede 2.5 centímetros de espessura por 7,6 centímetros de diâmetro.

Existem dois tipos principais de hóquei: o hóquei no gelo e o hóquei no campo.

Hóquei no gelo

O hóquei no gelo é praticado em pistas de gelo com temperatura de menos 10°C ou com gelo especial.

Nessa modalidade cada time tem 6 jogadores, e o objetivo é levar o disco até gol.

Para levar o disco (puck) até o gol utiliza-se um taco em forma de L, com o segurador e a lâmina (que são feitos de madeira).

Cada partida tem 3 tempos de 20 minutos, com intervalos de 15 minutos. Porém, o cronômetro pára quando o disco não está em jogo, nos casos de cobrança de faltas, nas discussões, comemorações após cada gol ou outro imprevisto qualquer.

O hóquei no gelo teve início no Canadá, e atualmente é o esporte oficial do país. É praticado na Finlândia, Suíça, Rússia e também nos Estados Unidos.

Hóquei em campo

Nos tempos dos faraós, já se jogava taco. Arqueólogos descobriram desenhos de quatro mil anos no vale do Nilo, no Egito, com homens e uma espécie de taco praticando um jogo muito parecido com o hóquei. Mesmo em 776 a.C., data da primeira edição olímpica registrada na Grécia Antiga, o esporte já era antigo. Mas foi somente na quarta edição da fase moderna, em Londres 1908, que o hóquei entrou no programa oficial. No século XVIII, os ingleses deram sua forma atual. Oficiais do exercito o levaram aos países que faziam parte do Império Britânico, como a Índia, que, mais tarde, também se tornou uma potência no esporte.

Algumas nações são destaque nesse estilo de hóquei: Austrália, Argentina, Países Baixos, China e Alemanha.

Crossfit:

Programa de condicionamento físico geral e inclusivo. Ele é um esporte derivado de vários outros, como atletismo, ginástica olímpica e levantamento de peso.

O resultado da combinação de diferentes exercícios é um condicionamento físico completo - com uma grande redução de gordura corporal e a regularidade em manter

Como funciona o treino de Crossfit

Para ter mais força muscular, é preciso fazer musculação. Quem quer flexibilidade, faz aulas de alongamento. Já quem quer melhorar a capacidade respiratória, busca a natação. Não seria melhor fazer um só treino que combine todos os benefícios para o corpo de uma só vez? Este é o objetivo do CrossFit.

A prática consiste na realização de exercícios funcionais que combinam força, resistência cardiovascular e respiratória, agilidade e flexibilidade entre si. São treinos de alta intensidade com tempo médio entre 40 e 60 minutos, levando o corpo ao seu extremo e desafiando seus limites.

O treino é composto por três partes:

Aquecimento (preparo do corpo)

Técnica (como executar os exercícios)

WOD (Workout of the Day, ou "missão do dia").

Além da parte física, o treino também leva ao esgotamento mental e psicológico, trabalhando as percepções de limite do próprio corpo. É muito comum ouvir de um aluno após o treino de crossfit que está surpreso com a sua própria desenvoltura.

Emagrecimento e mais benefícios

- 1 - Crossfit emagrece
- 2 - Constrói músculos
- 3 - Resultados rápidos
- 4 - Reduz o estresse
- 5 - Diversidade de exercícios
- 6 - Autoconfiança
- 7 - Trabalha todas as aptidões físicas
- 8 - Corpo preparado para diversas situações

Tegball:

Apesar de ter sido criado recentemente, é o esporte sensação do momento e cada vez mais atrai praticantes mundo afora. Seu lado lúdico, competitivo e principalmente técnico – daí o nome da modalidade – vem encantando principalmente os jogadores profissionais, que nas concentrações antes dos jogos de futebol já são vistos com frequência praticando o esporte. Não foi à toa que nas partidas realizadas agora em dezembro 2019, em Budapeste, estavam na plateia figurões do futebol como Ronaldinho Gaúcho, Carles Puyol, Nuno Gomes e Simão Pedro – inclusive disputaram uma partida demonstrativa como parte da programação do Campeonato Mundial.

A modalidade surgiu de uma brincadeira entre o ex-jogador de futebol profissional Gabor Borsanyi e o cientista da computação Viktor Huszár. Cansados de ter que pegar a bola de futebol em cima da mesa de ping-pongue enquanto disputavam partidas de futmesa, Huszár sempre lembra que a ideia veio porque “o que mais irritava era ver a pelota quicar e ‘morrer’ sobre a superfície, o que dificultava o contra-ataque”. Foi daí que ele, usando seus conhecimentos de informática, modelou virtualmente um protótipo que ajudasse a fazer com que a bola subisse ao bater no tampo.

O Teqball é um jogo simples e as regras básicas são:

- Cada partida disputa-se à melhor de 3 sets
- Cada set é jogado até aos 12 pontos
- O serviço contempla duas tentativas
- O serviço troca a cada 4 pontos
- Não é permitido tocar a bola consecutivamente com a mesma parte do corpo
- A bola pode ser tocada por qualquer parte do corpo excepto os braços
- O máximo de toques antes de devolver a bola ao adversário é de 3
- Em Doubles, é obrigatório ambos os jogadores tocarem na bola antes da devolução
- Não é permitido devolver a bola ao adversário consecutivamente com a mesma parte do corpo
- Não é permitido tocar na mesa ou nos adversários
- No caso da bola bater nas quinas da mesa ou rede, é considerada uma Edgeball e o ponto deve ser repetido

Projeto mudanças climáticas:

De fato a atividade física pode ser debatido sob a luz de diversas ciências. Na maioria dos casos sempre afirmando que sua prática favorece a saúde em geral, mas quando isso se torna algo vicioso e desenvolvido de forma extrema com o intuito de adquirir "shape" desejado a qualquer custo, será isso realmente saúde?

Marcos Santos Ferreira e Alberto Lopes Najar (2005), comentam em seu artigo:

"Sobral (1990) também adverte que a associação sem reservas entre exercício físico e saúde, numa relação de causalidade, pode levar ao campo do "otimismo ingênuo", uma vez que os benefícios do exercício dependem fundamentalmente da forma como é praticado. De fato, vários autores argumentam que ao desenvolvimento da aptidão física não corresponde necessariamente uma melhoria do status de saúde (Haskell et al., 1985) e que nem todas as repercussões do exercício físico e do desporto são benéficas à saúde (Meinberg, 1989). Há estudos, por exemplo, que demonstram que o treinamento ao qual os atletas do desporto de rendimento são submetidos pode levar, anos mais tarde, a seqüelas no organismo (Meeusen & Borms, 1992)."

Neste mesmo artigo ressalta a pergunta: será que os indivíduos praticam atividades física para ter saúde, ou na realidade é quem tem saúde é que pratica atividade física. O fato é que a relação atividade física e saúde são intrinsicamente ligadas. O fato é que a possibilidade de o exercício físico contribuir positivamente para a saúde vem dando suporte a iniciativas que visam engajar populações em uma vida fisicamente ativa. O fato é que a possibilidade de o exercício físico contribuir positivamente para a saúde vem dando suporte a iniciativas que visam engajar populações em uma vida fisicamente ativa.

Em uma grande maioria o incentivo a adesão da atividade física ampliando o conhecimento sobre a prática e os benefícios, visto que alguns países desenvolvidos como Estados Unidos, Canadá, Grã-Bretanha e Austrália sofrem a problemática do sedentarismo há alguns anos.

"Segundo King et al. (1995), apesar das evidências dos benefícios da prática regular de exercícios para a saúde, a maioria dos americanos permanece inativa. Esse quadro parece ser o mesmo em muitos países industrializados, nos quais o nível de atividade física dos adultos permanece bem aquém do recomendado (CDC, 2000; Dishman, 1994). Com efeito, parece não haver evidências que sustentem o fato de que apenas o maior conhecimento sobre exercício leve as pessoas a uma vida fisicamente ativa. Segundo Dishman et al. (1985), menos de 5% da população acredita que um maior conhecimento sobre os benefícios do exercício contribuiria para um aumento de sua prática." Quando referem-se a ambiente embora poucos estudos ainda estejam disponíveis é possível afirmar que este influencia na adesão à prática de atividades físicas. A literatura trata "Ambiente" de forma abrangente podendo referir sua influência de fatores externos à pessoa, a produção científica nessa área específica acaba se tornando um pouco difusa no tocante à influência dos fatores ambientais. Estudos que tratam da influência do ambiente na adesão abordam fatores bem diversos que vão desde a influência da família (pais, cônjuges), de colegas e de profissionais de saúde até a influência do clima e do acesso a instalações, passando ainda pela disponibilidade de tempo e de recursos financeiros.

Programas de promoção da atividade física no Brasil, parecem assumir posição de destaque, ainda que possa haver diferenças no montante de recursos públicos destinados à promoção da atividade física, às pesquisas e ao estabelecimento de políticas públicas na área.

Exemplos:

- Em 1986, por exemplo, foi criado o Programa Nacional de Educação e Saúde através do Exercício Físico e do Esporte, pelos Ministérios da Saúde e da Educação e do Desporto, envolvendo, respectivamente, suas Coordenadoria de Doenças Crônico-Degenerativas e Secretaria de Educação Física.
- Em 1987/1988, o Programa foi implantado em 14 Estados através de convênios com universidades públicas e a Secretaria de Educação Física e Esportes do MEC. A Política Nacional do Programa foi implementada por uma Comissão Interministerial – Ministérios da Saúde e da Educação

– e por um Comitê Assessor, sempre objetivando a discussão do binômio exercício físico-saúde. Mais recentemente, em 1998, foi instituído o Comitê Técnico Científico de assessoramento das ações do Programa através da portaria nº 3.711/1998 do Ministério da Saúde (Brasil, 1998).

- A coordenação geral do Programa, que hoje é uma realidade em 27 Estados brasileiros, está sediada na Universidade Estadual de Campinas (Unicamp). Por conta disso, é na Faculdade de Educação Física da Unicamp que está o Núcleo de Educação à Distância em Exercício Físico e Saúde que tem a função de orientar e divulgar as ações do programa. Dentre as ações implementadas por esse programa estão a edição de materiais de educação à distância sobre Atividade Física e Saúde, publicados em 1986 (1ª edição) e 1996 (2ª edição, revista e atualizada, com tiragem de 2.000 exemplares).

Estes são pequenos exemplo do que acontece em nosso país sendo ter muito outros.

Enfim a adesão a prática é um fenômeno complexo o hábito de praticar as atividade físicas desse ser um comportamento a ser alcançado, sendo a eficácia desses programas e outros mais, posta à prova, as condições à sua pratica foram efetivamente criadas, porém o estudo ressalta pouca redução na prevalência de sedentarismo da população de determinada região, mesmo considerando a disponibilização de espaços públicos destinados ao lazer ativo.

Estudo realizado com dados da Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) estimou que a prevalência de adultos insuficientemente ativos no Brasil era de 46,0% em 2013. Entende-se por adultos insuficientemente ativos aqueles que não atingiram pelo menos 150 minutos semanais de atividade física, considerado seu lazer, trabalho e deslocamento.

Estudos comprovam a importância de modelos ambientais e ecológicos na influência exercida pelo ambiente físico na formação de um comportamento voltado à Atividade Física. Detalhes simples porém objetivos (p. ex.: número de calçadas) O ambiente construído inclui o planejamento urbano e paisagens produzidas ou modificadas pelo homem: casas e edifícios, locais de trabalho, bosques e parques urbanos, sistemas de transporte, condições de acesso e segurança. Por sua vez, o ambiente natural compreende o relevo, a vegetação e o clima. Ao levar em consideração os domínios nos quais a AF é contextualizada (transporte, lazer, atividades domésticas e trabalho), o ambiente físico planejado poderá contribuir para um maior envolvimento da comunidade em atividades físicas para transporte e lazer.

QUEIROGA et al (2011/2012) diz em seu estudo:

“Ambientes de vivência e convivência podem favorecer a prática de AF. As UBS (unidade básica de Saúde), muitas vezes, reúnem, em suas instalações como em seu entorno, uma população fisicamente inativa,²⁰ além da disponibilidade de políticas públicas favoráveis à implantação de estratégias na Atenção Básica que promovam o estilo de vida ativo.”

Concluindo, a realização de atividades físicas por parte da comunidade dependem não somente a seu nível de adesão, mas também a disponibilização de locais adequados, quem forneçam segurança na sua pratica, ou seja locais que possibilitem o uso adequado de local e equipamento, que sejam adequados a pratica sem apresentação de obstáculos temporário