

EXERCÍCIOS FÍSICOS E ATIVIDADE FÍSICA

DIFERENÇAS

EXERCÍCIO FÍSICO



ATIVIDADE FÍSICA



PRINCÍPIOS DO TREINAMENTO FÍSICO

| PRINCÍPIOS | DESCRIÇÃO |
|---------------------------|---|
| INDIVIDUALIDADE BIOLÓGICA | Estabelece que cada indivíduo é único, ou seja, não há duas pessoas iguais. |
| SOBRECARGA | O corpo necessita de estímulos cada vez 'maiores' para que haja uma adaptação posterior e possa melhorar seu rendimento. |
| ESPECIFICIDADE | Descreve que devemos aplicar estímulos de acordo com os objetivos que estamos pretendendo alcançar. |
| CONTINUIDADE | Relata que devemos realizar o exercício de forma frequente para conseguirmos obter adaptações e melhoras físicas e técnicas. |
| REVERSIBILIDADE | Cita que a falta de uma sequência de treino gera a perda dos benefícios do treinamento ou mesmo a não melhora física ou de saúde. |

POSIÇÃO ANATÔMICA (ORTOSTÁTICA)



MOVIMENTOS CORPORAIS

- **FLEXÃO:** Em geral a flexão tem uma relação com a questão de dobrar e em geral são realizados para frente, **com exceção do joelho.**
- **EXTENSÃO:** Já a extensão é o movimento contrário, ou seja, normalmente está relacionada com o movimento de esticar.
- **ABDUÇÃO:** abdução quando abrimos a perna e o braço.
- **ADUÇÃO:** quando fechamos a perna ou abaixamos o braço.
- Além disto, temos alguns movimentos especiais de rotação como os que acontecem entre os ossos do antebraço (supinação e pronação) e entre outros.

QUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS

- No treinamento físico há algumas qualidades físicas básicas que irão se diferenciar entre os autores e estudiosos da área, mas algumas são mais comuns entre eles.
- Além disto, nem todas são consideradas imprescindíveis para a saúde das pessoas, mas que são comuns nos esportes, danças, ginásticas, lutas, jogos e atividades do dia a dia das pessoas, ou seja, há qualidades físicas consideradas importantes para a saúde de um indivíduo.

Bateria de Testes do PROESP-BR

| VARIÁVEL | RELAÇÃO COM A SAÚDE |
|---------------------------------|---------------------|
| MASSA CORPORAL TOTAL “PESO” | SIM |
| ESTATURA “ALTURA” | NÃO |
| ENVERGADURA | NÃO |
| IMC (ÍNDICE DE MASSA CORPORAL) | SIM |
| FORÇA/ RESISTÊNCIA ABDOMINAL | SIM |
| FORÇA DE MEMBROS SUPERIORES | NÃO |
| FORÇA DE MEMBROS INFERIORES | NÃO |
| AGILIDADE | NÃO |
| VELOCIDADE | NÃO |
| FLEXIBILIDADE | SIM |
| POTÊNCIA “RESISTÊNCIA” AERÓBICA | SIM |



Pense e Pesquise!!!

- **Quais os principais movimentos do estudante quando está sentado na cadeira em sala de aula?**
- **Há uma posição e altura de banco e mesa para estudar?**