

CADERNO DE

ATIVIDADES

FÍSICAS E

EXERCÍCIOS

FÍSICOS



Wesley Pereira da Silva

Erika da Silva Maciel

Daniele Bueno Godinho Ribeiro

Universidade Federal do Tocantins (UFT) | Câmpus de Palmas
Avenida NS 15, Quadra 109 Norte | Plano Diretor Norte
Bloco IV, Reitoria
Palmas/TO | 77001-090



Atribuição 4.0 Internacional (CC BY 4.0)

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal do Tocantins (SISBIB)**

S586c Silva, Wesley Pereira da
Caderno de atividades físicas e exercícios físicos. / Wesley Pereira da Silva, Erika da Silva
Maciel, Daniele Bueno Godinho Ribeiro.– Palmas, TO: PPG ECS/GEPESAL/UFT, 2023.
25p.:il.

Programa de Pós-graduação em Ensino em Ciências e Saúde (PPGECS).
Grupo de Estudos e Pesquisa em Ensino na Amazônia Legal (GEPESAL).
ISBN: 978-65-87246-48-2.

1. Atividades físicas. 2. Exercícios físicos. 3. Sedentarismo. I. Maciel, Erika da Silva. II.
Ribeiro, Daniele Bueno Godinho. III. Título.

CDD 613.71



Olá galerinha, vamos conversar sobre atividade física e exercício físico.

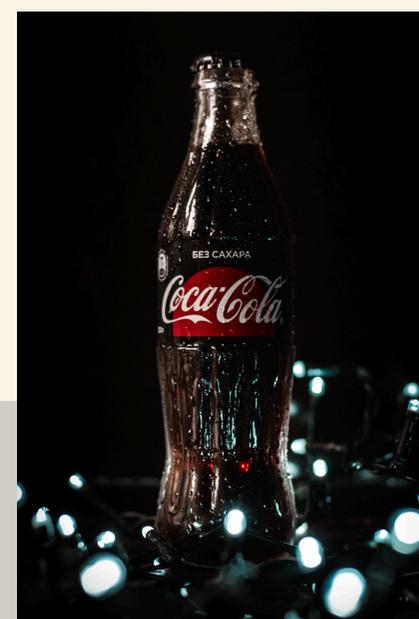
Você sabia que o seu corpo precisa estar constantemente ativo? Que o seu corpo não pode ficar somente em descanso? A pessoa que não se exercita fisicamente pode desencadear problemas de saúde, pois um comportamento sedentário favorece o aumento de peso corporal, doenças do coração, diabetes tipo 2, depressão, ansiedade entre outras.

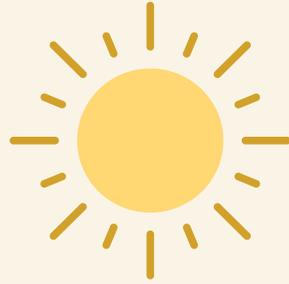
([Guia de Atividade Física para a População Brasileira](#) - Ministério da Saúde, 2021).





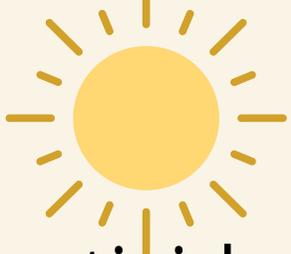
Grande parte da energia utilizada pelo nosso corpo vem da ingestão de alimentos, porém esses alimentos devem ser ricos em nutrientes e saudáveis! Devemos evitar alimentos processados e industrializados, pois esses alimentos pode até satisfazer, mas não vai nutrir adequadamente seu corpo.





**Mas afinal o que é atividade física,
e para que serve?**





A atividade física é todo o movimento corporal que fazemos no dia a dia. Quando você caminha, corre, pula, levanta e abaixa, faz com que seu corpo produza movimentos e com isso você estará gastando energia que veio dos alimentos que você ingeriu.

Isso é atividade física.



Acesse o QR Code



Ficou com qualquer dúvida, acesse o link ou o QR Code

<https://l1nk.dev/Clique-Nesse-Link-e-Saiba-Mais>



E, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), crianças e adolescentes precisam de atividades corporais aeróbica, moderada a vigorosa, por um tempo de 60 minutos que equivale a uma hora de brincadeira livre. Os adolescentes devem fazer de 150 a 300 minutos de atividade física por exemplo a caminhada de 30 minutos a uma hora por 5 vezes na semana. Esses



Organização
Pan-Americana
da Saúde



Organização
Mundial da Saúde



Mas qual é a diferença entre atividade física e exercício físico?





A atividade física como vimos é todo o movimento corporal que fazemos no dia a dia. Como por exemplo, quando ajudamos os nossos pais a tirar a mesa do almoço, a levar o lixo para fora, a lavar as louças ou varrer a casa ou simplesmente, caminhar.





O exercício físico é uma subcategoria da atividade física, mas a diferença entre elas está no objetivo. O exercício físico é quando você faz movimentos repetitivos, programados e sistematizados com intuito de gastar energia, ganhar massa muscular ou ter um melhor condicionamento físico, além de outros benefícios. Um bom exemplo de exercício físico, é quando você pratica musculação ou esportes como futebol, voleibol, natação entre outros OMS (WHO, 2018).

**Todo exercício físico é uma atividade física,
mas nem toda atividade física é um exercício físico**



Com isso, sabemos que os dois são importantes para a manutenção de nossa saúde e aprendemos que devemos praticar os dois diariamente.

Essa tabela mostra uma escala de esforço físico (o que você sente quando faz alguma atividade corporal) e como você vai se sentir de uma atividade leve até uma atividade de esforço máximo.

10 /	ATIVIDADE DE ESFORÇO MÁXIMO É quase impossível continuar. Completamente sem fôlego, incapaz de falar. Não é possível manter por mais tempo.
9 /	ATIVIDADE MUITO DIFÍCIL Muito difícil manter a intensidade do exercício. Mal consigo respirar e falar apenas algumas palavras.
7-8 /	ATIVIDADE VIGOROSA No limite do desconfortável. Falta de ar, consigo falar uma frase.
4-6 /	ATIVIDADE MODERADA Respirar profundo, posso manter uma conversa curta. Ainda um pouco confortável, mas cada vez mais desafiador.
2-3 /	ATIVIDADE LEVE Parece que podemos manter durante horas. Fácil de respirar e manter uma conversa.
1 /	ATIVIDADE MUITO LEVE Quase nenhum esforço, mas mais do que dormir, ver TV, etc.



É importante saber qual nível de esforço que você pode fazer, com isso você poderá aumentar o esforço físicos gradualmente.

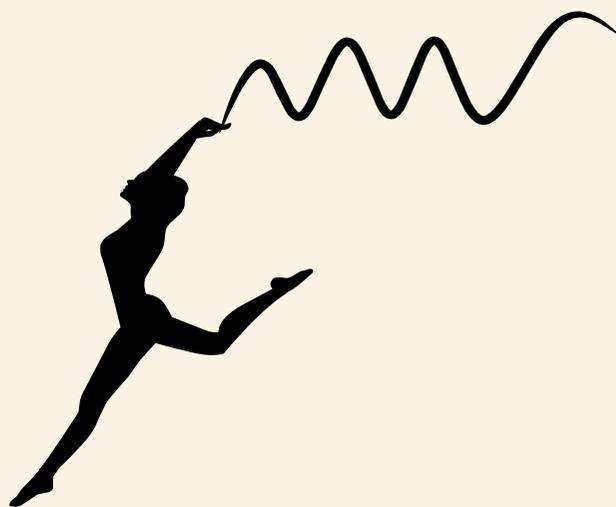
Escala de Borg - Percepção de esforço

Também é importante que antes de fazer qualquer exercício físico, procure um profissional da área da saúde para saber como está sua saúde e se não há restrições para práticas de exercícios físicos que requerem esforços mais intensos. Não podemos esquecer que é vital à prática dos exercícios corretos para não sofrer nenhum tipo de lesão, pedindo orientação de um profissional da área de Educação Física.



Com todos os cuidados, indicamos algumas brincadeiras e exercícios que irão trabalhar todas as capacidades corporais. Temos capacidades que já nascemos com elas e que podemos desenvolvê-las ao longo de nossas vidas: Força, velocidade, resistência, flexibilidade e coordenação. Assim como, equilíbrio, ritmo, percepção espaço-temporal e a própria consciência corporal que são fundamentais para o desenvolvimento de todo o potencial físico.





E aí, vamos colocar o nosso corpo para movimentar-se e desenvolver hábitos saudáveis para vivermos mais e melhor? Olha só o que preparamos para você nas próximas páginas.



A caminhada: traz muitos benefícios para a saúde e há pouquíssimas restrições, para vocês crianças a única restrição da caminhada é que não podem ir para rua sozinhos. Mas podem fazer em casa com esteira, ou se o terreno de sua casa tiver um bom espaço, dá para fazer em casa. Para fazer na rua, você deve estar acompanhado de um adulto, fica mais seguro e legal, pois podem colocar desafios e ir alcançando dia-a-dia. É necessário estar calçado de tênis e uma roupa leve, sem esquecer da água para hidratar-se. Uma variação e evolução seria praticar a corrida, depois que já estiver ambientado a caminhada.



Para mais informações,
leia o QR Code

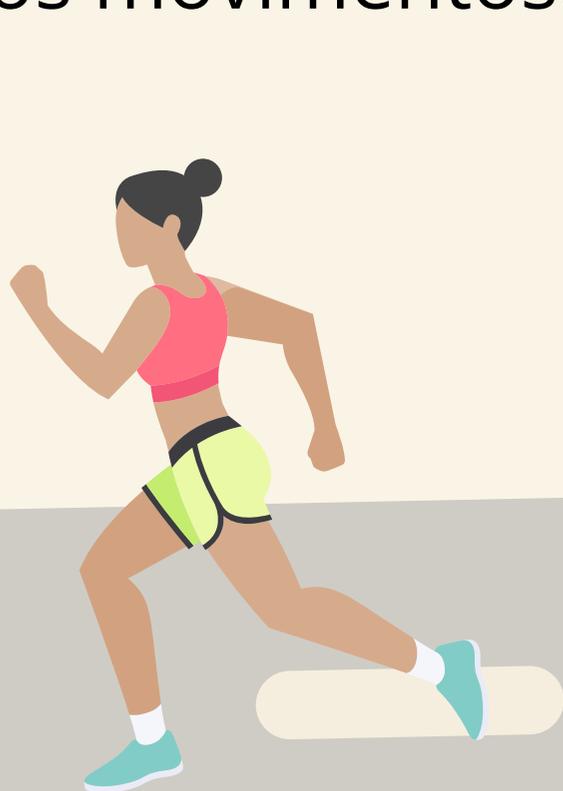
Pedalar: se você possuir uma bicicleta, poderá pedalar, pois poderá ir mais rápido e mais longe que a caminhada, e os benefícios são parecidos. Para esse exercício você precisa do acompanhamento do seu pai ou responsável e precisará também de um local seguro para a prática do ciclismo, sempre lembrando da hidratação.



Para mais informações,
leia o QR Code



Há inúmeras brincadeiras que poderão ser feitas com os seus familiares e amigos. Temos brincadeiras onde vocês irão correr, pular, se equilibrar, agachar entre outros movimentos.

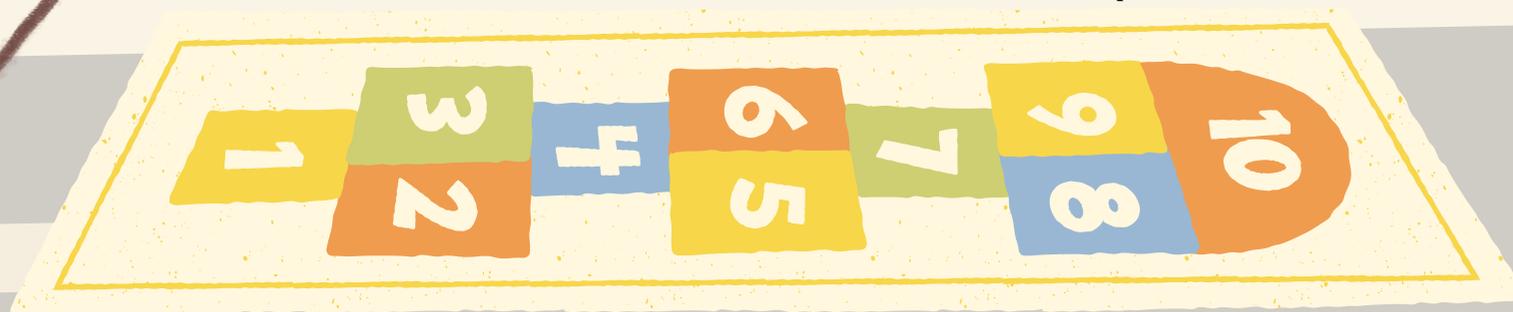


Amarelinha.

Essa brincadeira poderá ser feita só ou em grupo. Faça um desenho no chão da amarelinha, onde você fará quadrados alternando de 1 e depois 2, na sequência onde ficará como na imagem. Para brincar você precisará de uma pedra e irá arremessar no quadrado 1, então pulará dentro dos quadrados, fazendo todo o percurso de ida e volta, onde for 1 quadrado, poderá usar somente uma perna e onde for 2 quadrados as duas pernas, mas onde a pedra estiver, nesse quadrado não poderá pisar nele.



Para acessar a brincadeira,
leia o QR Code



Pega-pega

Nessa brincadeira é bem simples a execução. Precisarás de duas ou mais pessoas. Delimite uma área onde acontecerá a brincadeira e escolha um pegador. A criança que será o pega, deverá correr atrás da outra criança com intuito de tocar nela, quando conseguir, aquele que foi tocado será o próximo pega.



Para acessar a brincadeira,
leia o QR Code

Brincadeira de roda.

Nessa brincadeira as crianças farão um círculo e irão pegar uma na mão da outra e com músicas elas dançarão em grupo, fazendo movimentos para esquerda, direita, para o centro e para trás. Nessa brincadeira poderão criar seus movimentos, quantas vezes quer ir para a direita, quantas vezes para a esquerda e assim sucessivamente.



Para acessar a brincadeira,
leia o QR Code

Elástico.

Nessa brincadeira serão necessário três crianças. Você pegará um elástico de mais ou menos 2 a 3 metros e unirá as pontas dele, então ficará uma criança de frente a outra com o elástico unindo elas, e a terceira criança irá pular sobre o elástico. No início o elástico estará bem embaixo, na linha do tornozelo e com a execução correta vai subindo o elástico. Quando a pessoa erra, muda a que estava pulando e assim sucessivamente.



Para acessar a brincadeira,
leia o QR Code



Abre e fecha

Nessa brincadeira vamos sentar no chão e abrir as pernas, e os braços na mesma direção que as pernas. Observe a postura da sua coluna, precisa está ereta. Vamos começar a cantar assim: a janelinha fecha, quando está chovendo (e com isso vocês encolhem os braços e as pernas) a janelinha abre, quando o sol está aparecendo. Toda vez que na música falar abre, as pernas abrem e quando fecha as pernas encolhem. Continuando, a janelinha fecha quando está chovendo, a janelinha abre quando o sol está aparecendo, abriu, fechou, abriu, fechou e abriu. A florzinha fecha quando está chovendo, a florzinha abre quando o sol está aparecendo, fechou, abriu, fechou, abriu e fechou. O guarda chuva abre quando está chovendo, o guarda chuva fecha quando o sol está aparecendo, abriu, fechou, abriu, fechou e abriu. Repita a sequência novamente.



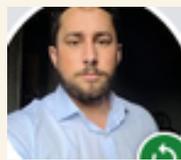
Para acessar a brincadeira,
leia o QR Code

Há inúmeras outras brincadeiras que talvez vocês já pratiquem, mas o que é mais importante é não ficar parado. O descanso é importante para o seu corpo, mas é necessário buscar o equilíbrio. É necessário ser ativo para ter uma vida com mais saúde e para que tenha um pleno desenvolvimento ao longo de sua vida.



Autores

- Wesley Pereira da Silva



Professor de Educação Física efetivo da rede Estadual do Tocantins, graduado pela Universidade Federal do Tocantins

- Daniele Bueno Godinho Ribeiro



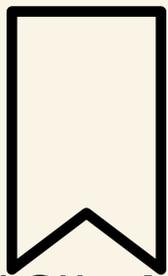
Doutora em Educação Física pela Universidade de Brasília - UnB, linha de pesquisa: Exercício Físico e Reabilitação para Populações Especiais. Mestre em Educação Física pela Universidade Federal do Triângulo Mineiro - UFTM - MG. Possui graduação em Educação Física pelo Centro Universitário UnirG (2008), Pós-graduação Lato Sensu em Grupos Especiais e Fisiologia do Exercício pela Fundação Oswaldo Aranha / Centro Universitário de Volta Redonda- RJ - UNIFOA (2009). Membro do CBCE (Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte, Secretaria Estadual do Tocantins). Pesquisadora do Núcleo de Estudos e Pesquisas em Práticas Corporais (NEPPraC). Coordenadora do Projeto de Extensão e Pesquisa Vida Ativa- UFT. Professora Efetiva do curso de Educação Física da Universidade Federal do Tocantins- UFT.

Autores

- Erika da Silva Maciel



Docente da Universidade Federal do Tocantins (UFT). Coordenadora do Programa de Pós graduação em Ensino em Ciências e Saúde, da UFT (2019-2020) (2021-2025). Coordenadora do Grupo de Estudos e Pesquisas em Ensino em Saúde na Amazônia Legal - GEPESAL. Foi coordenadora do curso de licenciatura em Educação Física UFT-Miracema (2017-2019). Possui licenciatura plena em Educação Física pela Universidade Metodista de Piracicaba (2001) com Especialização em Atividade Física e Qualidade de Vida pela Universidade Estadual de Campinas (2003) e em Fisiologia do exercício aplicado à clínica pela Unifesp (2019). Mestrado em Ciência e Tecnologia de Alimentos pela Universidade de São Paulo (2006). Doutora em Ciências pelo CENA- USP (2011). Pós doutora pelo Departamento de Agroindústria, alimentos e nutrição (USP-ESALQ), Pós doutorado em Ciências pelo Departamento de Clínica Médica (FCM-USP) e Pós doutora em Ciências da Saúde pela FMABC. Atua principalmente nos seguintes temas: atividade física, consumo de alimentos e qualidade de vida, promoção de saúde, populações vulneráveis.



Referências



- BRASIL. Ministério da Saúde. **Exercício Físico x Atividade Física: você sabe a diferença?** [Internet] 2020, [citado 2023 nov 10]. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quer-me-exercitar/noticias/2021/exercicio-fisico-x-atividade-fisica-voce-sabe-a-diferenca>.
- DE MATOS MARQUI, Dennis Ferreira Garcia; MARTINS, Eleine Aparecida Penha. **CICLISMO: RISCOS X BENEFÍCIOS DESSA PRÁTICA. Trauma e Emergências: Todos somos Responsáveis**, 2020.
- OPAS/OMS | Organização Pan-Americana da Saúde. **OMS lança novas diretrizes sobre atividade física e comportamento sedentário** [Internet] 2020, [citado 2023 nov. 10] Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/26-11-2020-oms-lanca-novas-diretrizes-sobre-atividade-fisica-e-comportamento-sedentario>
- Oliveira, Willams Brainer. **Capacidades motoras básicas nos anos finais do ensino fundamental: Aprender à vida.** / Willams Brainer Oliveira. - Vitória de Santo Antão, 2022.

Referências

- PEREIRA, Danilo Cesar; DE SOUZA SILVA, Daniel. **A IMPORTÂNCIA DO BRINCAR PARA O DESENVOLVIMENTO DA CRIANÇA**. Educere-Revista da Educação da UNIPAR, v. 21, n. 1, 2021.
- Tribunal de Justiça do Distrito Federal e dos Territórios (TJDFT). **11 benefícios da caminhada para o corpo e a mente** [Internet] 2017, [citado 2023 nov. 10] Disponível em: <https://www.tjdft.jus.br/informacoes/programas-projetos-e-acoes/pro-vida/dicas-de-saude/pilulas-de-saude/11-beneficios-da-caminhada-para-o-corpo-e-a-mente>.

