



INFORMATIVO SECCONAL PIAUÍ DO CREF5 - N° 05/2010

JOGAR FUTEBOL FAZ MAIS BEM À SAÚDE DO QUE CORRER OU LEVANTAR PESOS

Boa notícia para os amantes do futebol



Um estudo realizado por pesquisadores de mais de 50 países sugere que jogar futebol faz mais

bem à saúde do que correr ou levantar pesos. A intensidade e a variedade dos movimentos envolvidos numa partida incluindo chutes, giros, corridas e passes e oferecem um exercício mais completo, apontam os cientistas.

Entre os benefícios do futebol estão a diminuição dos riscos de doenças cardíacas, já que ele reduz a pressão sanguínea e os níveis de colesterol, além de ser um ótimo exercício para perder peso. Principalmente pela maneira como age no coração, o futebol é

melhor que levantar pesos nas academias ou sair para uma corrida.

Para um dos estudos que fizeram parte da pesquisa, os cientistas pediram que 47 homens com pressão alta jogassem futebol ou corressem. A equipe que optou por jogar futebol apresentou uma diminuição na pressão alta duas vezes maior do que aqueles que correram. Ambos os grupos perderam, na média, o mesmo peso, mas entre aqueles que jogaram futebol o nível de colesterol baixou - o que não se viu no grupo que correu.

De acordo com Peter Krstrup, pesquisador da Universidade de Copenhague, na Dinamarca, que esteve envolvido no projeto, o futebol é eficiente em combater fatores de risco associados a doenças cardiovasculares devido a sua natureza, que ajuda a conquistar uma forma física saudável e a queimar gordura.

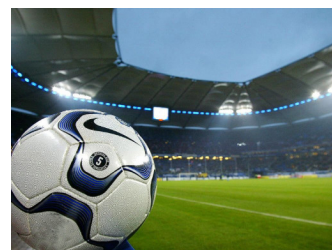
"Já sabemos que a inatividade física

é um importante fator de risco no desenvolvimento de doenças do coração. Mas é uma novidade para nós saber que um esporte tão prazeroso como o futebol pode ser tão eficaz no tratamento da pressão alta", afirmou Krstrup. Segundo ele, após a realização da pesquisa, o futebol pode passar a ser indicado no tratamento de doenças cardiovasculares.

Os resultados da pesquisa serão publicados na próxima edição do Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports.

Fonte: Veja On Line

www.confef.org.br



EXERCÍCIOS: PARA ADOLESCENTE, DIVERSÃO É MAIS IMPORTANTE QUE BENEFÍCIOS



Se você quer encorajar um adolescente a praticar exercícios físicos, apontar os benefícios para a saúde não parece ser o melhor caminho. De acordo com uma pesquisa publicada na revista especializada British Journal of Health Psychology, os jovens de hoje em dia preferem ser felizes que saudáveis.

Psicólogos da Universidade de Leeds, na Grã-Bretanha, descobriram que enfatizar os benefícios emocionais do exercício é o caminho mais eficaz para encorajar adolescentes a se exercitarem. Os pesquisadores acreditam que

o "fator diversão" possa ser um modo de assegurar que esses jovens sejam fisicamente ativos.

Para realizar a pesquisa, uma equipe de psicólogos enviou diariamente mensagens de texto para 128 adolescentes, durante duas semanas. Uma parte desses adolescentes recebeu mensagens ressaltando os tradicionais benefícios da atividade física para a saúde, enquanto a outra parte recebeu textos com apelo mais emocional, como, por exemplo: "Atividade física pode te dar mais ânimo. Que atividade você vai praticar hoje?".

O resultado surpreendeu os pesquisadores. Entre os jovens do primeiro grupo, o aumento no nível de atividade física foi de meia hora por semana. Já no segundo grupo, esse aumento foi de duas horas. "Existem evidências de que se dedicam mais à prática de esportes e exercícios aqueles que acreditam que a atividade física é agradável

e divertida. A nossa investigação aponta que enfatizar os benefícios emocionais das atividades físicas e dos esportes para os jovens - ao invés de ressaltar os benefícios para a saúde - aumentam seus níveis de atividade física", disse Reema Sirriyeh, coordenadora do estudo

Fonte: veja.com.br



PRONTO PARA MALHAR? ANTES, OLHE O RELÓGIO

Um pequeno grupo de pesquisadores tem estudado a performance em exercícios físicos segundo o horário do dia, tendo chegado a fazer estudos de frequências cardíacas. É possível que alguns atletas sejam mais ou menos eficientes, dependendo do horário? A triatleta Tara Martin não consegue fazer sua frequência cardíaca subir pela manhã. O nadador Richard Friedman disse que sua frequência cardíaca sempre é mais baixa no início do dia.

Após pesquisar meus próprios padrões de exercícios -frequência cardíaca alta à noite e baixa de manhã em sessões de exercícios idênticas-, perguntei a William Haskell, pesquisador de exercício físico e professor emérito de medicina na Universidade Stanford, se eu tinha "descoberto" um fato já conhecido sobre frequências cardíacas. Mas ele não soube responder.

William Roberts, ex-diretor da Faculdade Americana de Medicina Esportiva e médico de família na Universidade de Minnesota, disse que é "uma pergunta difícil". "Não tenho uma boa explicação fisiológica do fenômeno que você descreve", acrescentou.

Um pequeno grupo de pesquisadores tem estudado a performance em exercícios físicos segundo o horário do dia, tendo chegado a fazer estudos de frequências cardíacas.

E o resultado é que não apenas o desempenho é melhor no final da tarde e início da noite, como, contrariando o que os fisiologistas do exercício poderiam prever, as frequências cardíacas também são mais altas para o mesmo esforço feito nesse horário.

Estudo recente conduzido por Thomas Reilly e seus colegas na Universidade Liverpool John Moores (Reino Unido) constatou que as frequências cardíacas máximas e

submáximas são mais baixas pela manhã, mas que a percepção que as pessoas têm da intensidade do exercício é a mesma pela manhã e mais tarde no dia.

Em artigo, Reilly e seu colega Jim Waterhouse também notaram que os melhores desempenhos de atletas, incluindo recordes mundiais, costumam acontecer no final da tarde ou início da noite. Greg Atkinson, também da Universidade Liverpool, disse que alguns pesquisadores, observando que a frequência cardíaca quando se malha é mais baixa de manhã, calcularam que as pessoas devem estar mais eficientes de manhã. Isso significaria que é mais fácil exercitar-se no início do dia. Para mim, é claro, pareceu que é mais difícil, mas é possível que eu estivesse me iludindo. Na realidade, não, disse Atkinson. É realmente mais difícil exercitar-se de manhã. "A maioria dos componentes do desempenho esportivo [força, potência, velocidade] é pior no início da manhã", ele disse por e-mail. "De modo geral, os índices de esforço percebido durante exercício revelam ser mais altos no início da manhã." "Se você se exercita mais tarde durante o dia, seus músculos estão mais flexíveis e fortes, e seu coração e pulmões estão mais eficientes", disse Michael H. Smolensky, especialista em cronobiologia, o estudo do relógio do corpo.

"Uma frequência cardíaca de 140 de manhã é indicativa do mesmo nível de esforço em uma sessão de exercícios quanto uma sessão feita à tarde?", perguntou Smolensky, professor visitante do Centro de Ciências da Saúde da Universidade do Texas em Houston. "Eu diria que não", acrescentou. "Os fisiologistas do exercício dizem que deve-

mos conseguir um desempenho de mesmo nível com frequência cardíaca de 140 pela manhã quanto conseguimos à tarde ou no início da noite. Mas os cronobiólogos dizem que nossa capacidade de gerar e tolerar uma frequência cardíaca mais alta é melhor mais tarde no dia." "À tarde e à noite, nos encontramos em um estado biológico diferente", disse Smolensky. Ele acrescentou que isso se aplica a pessoas que fazem exercícios regularmente, malhando intensivamente três ou mais vezes por semana.

Pessoas que não fazem exercícios regularmente, disse Smolensky, exigem mais de seus corações quando se exercitam pela manhã, de modo que suas frequências cardíacas são mais altas nesse horário. Smolensky disse ainda que as pessoas que apresentam risco de ataque cardíaco deveriam planejar suas sessões de exercício para a tarde ou o início da noite. "Meu conselho é treinar no momento em que sua eficiência biológica está mais alta, o que, para a maioria das pessoas, é o final da tarde ou início da noite", disse ele. "Outros dizem que, se você malhar quando sua eficiência biológica está mais baixa, a malhação será mais intensiva."

Fonte: educacaofisica.com.br



EDUCAÇÃO FÍSICA: UMA VISÃO GERAL



A educação física é uma atividade dinâmica que contribui para a formação ampla dos sujeitos, em seu aspecto social, bem como no desenvolvimento de seu lado individual, através de oportunidades lúdicas que proporcionam equilíbrio entre corpo, mente e espaço.

Desenvolve as habilidades motoras de qualquer sujeito, além de manter elementos terapêuticos, sejam eles emocionais ou físicos.

O surgimento da educação física se deu desde os tempos primitivos, quando o homem necessitava correr dos animais predadores, pular para pegar alimentos, carregar pesos, arremessar objetos para caçar, etc. Aos poucos, percebeu que seu preparo físico garantiria melhores condi-

ções de vida, tanto para trabalhar, interagir e se divertir.

Nas práticas esportivas, nos jogos recreativos ou nos jogos com disputas, os participantes aprendem a lidar com sentimentos de perda, frustração, ansiedade, paciência, respeito ao próximo, dentre outros, além de ter que aprender a esperar sua vez.

O trabalho pedagógico desenvolvido na Educação Física deve estar voltado para a construção da cidadania dos sujeitos, formando elementos críticos e participativos no meio social em que estão inseridos. Seu objetivo principal deve ser de que o aluno "adquirir a qualificação sócio-histórico-cultural necessária para promover o desenvolvimento de uma racionalidade crítica, autônoma e participativa".

O caráter competitivo das atividades esportivas nem sempre está presente. Para crianças de até 8 anos de idade as práticas devem es-

tar voltadas para o aspecto lúdico e de recreação, deixando as disputas para crianças maiores, jovens e adultos. A educação física pode se dividir em várias classes: a escolar, a social, a terapêutica, a esportiva, a recreativa, dentre outras. O profissional também atua orientando sobre cuidados com a saúde, alimentação, problemas do sedentarismo, obesidade, etc.

Sabe-se da importância do profissional de educação física para a manutenção da qualidade de vida do ser humano, da sociedade em que se encontra inserido. Esse profissional exerce suas atividades atuando de forma individual (personal trainer) ou coletiva, em clubes, escolas, hotéis e spas, academias, condomínios, empresas, clínicas de recuperação, prefeituras e escolas, etc.

<http://www.brasilescola.com>