



# CONDICIONAMENTO FÍSICO



Prof. Ms. Ademir Testa Junior

# ALGUNS CONCEITOS CHAVES [...]

**Atividade Física** (CHEIK, N. C. *et al.*, 2003) – qualquer movimento corporal que resulte em um gasto calórico maior que os níveis de repouso.

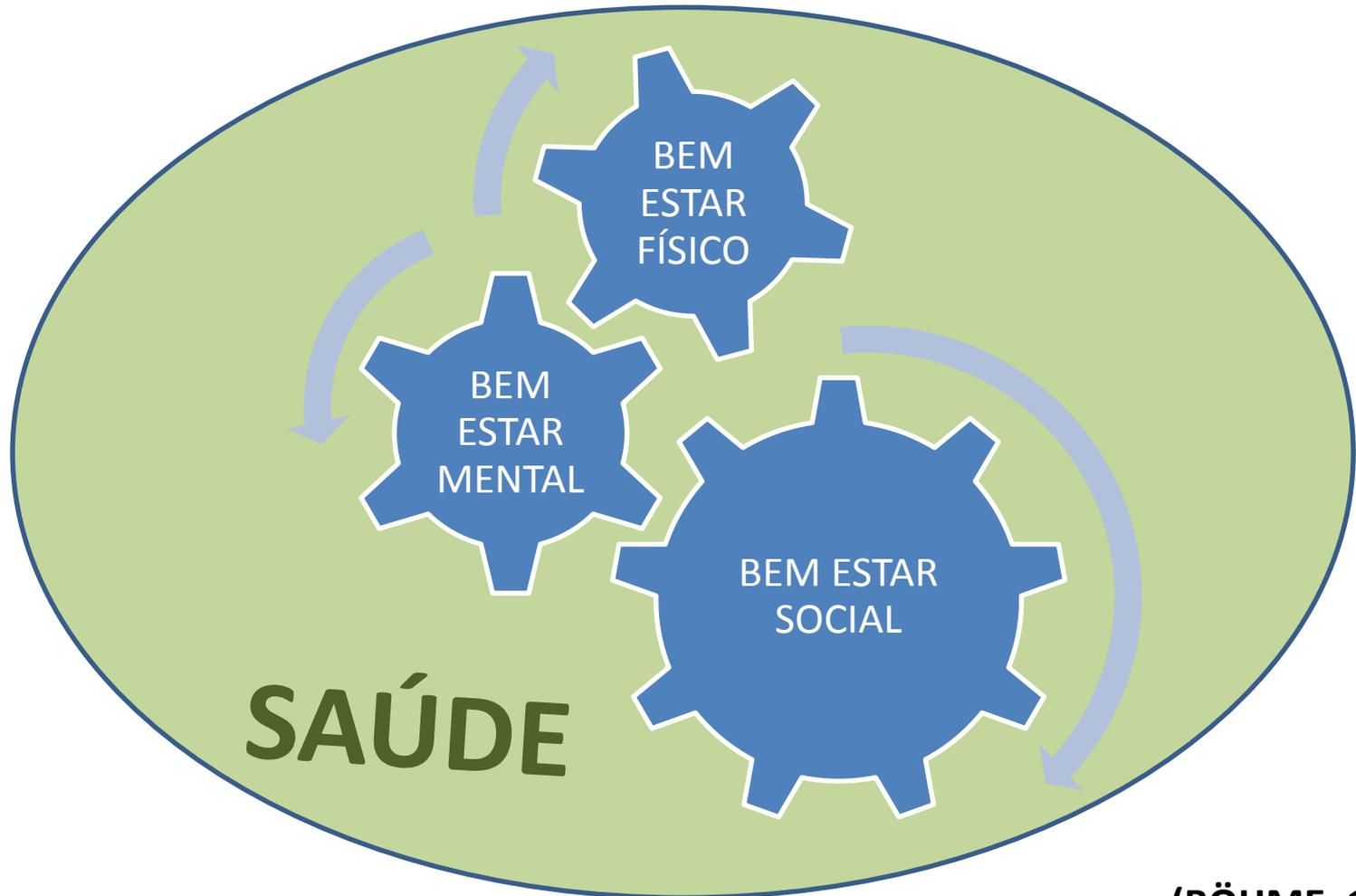
**Exercício Físico** (CASPERSEN *et al.*, 1985) – qualquer atividade motora previamente programada, que apresente objetivos, duração, frequência, intensidade

**Exercício Físico Aeróbio x Exercício Físico Anaeróbio** (BARBANTI, 2003).

**Saúde** → bem estar físico, mental e social (OMS – BÖHME, 1994)

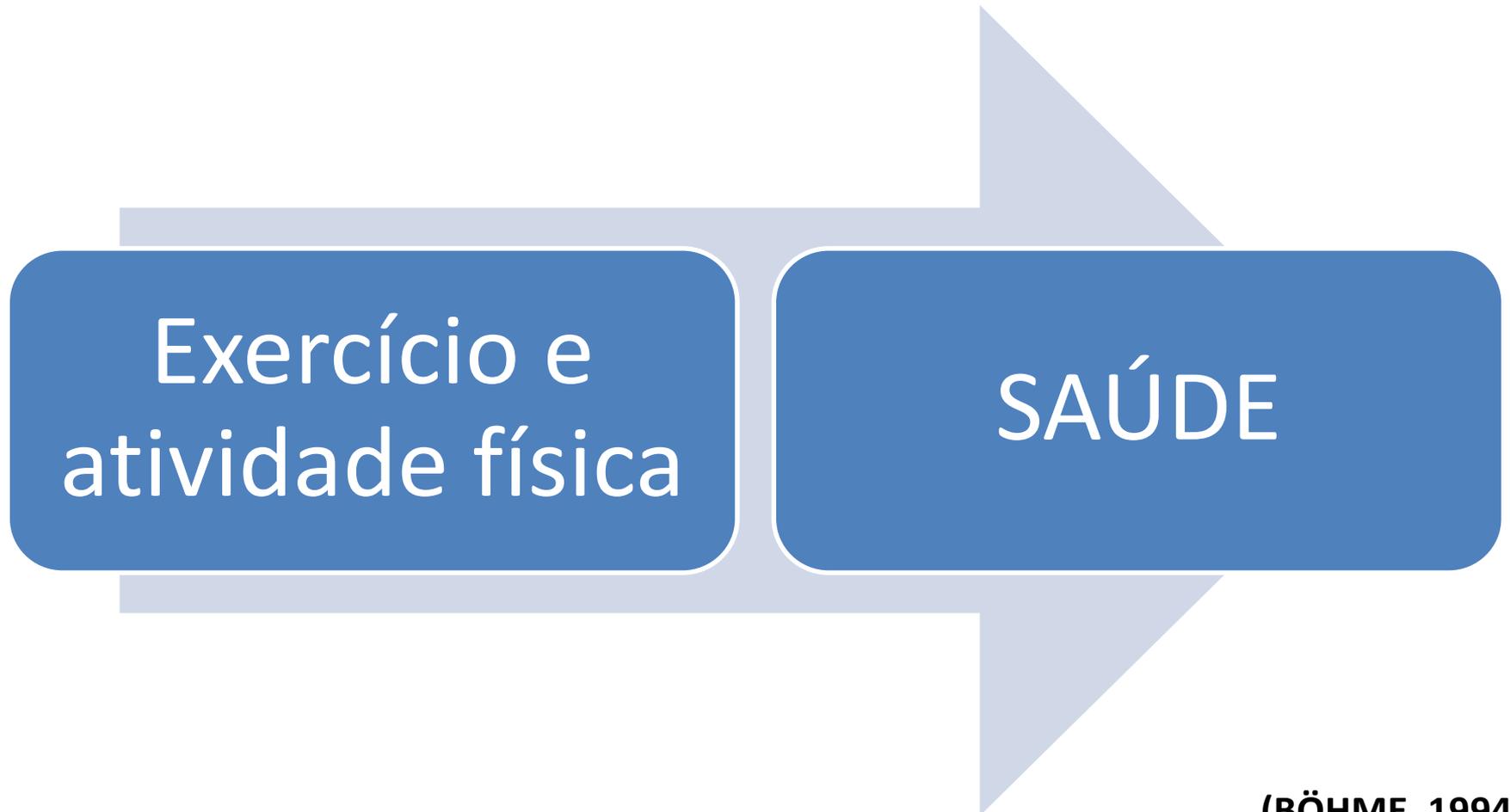
*"o resultado das condições de alimentação, habitação, educação, renda, meio ambiente, trabalho, transporte, emprego, lazer, liberdade, acesso e posse de terra e acesso aos serviços de saúde"* (FARIA JUNIOR, 1991, p. 16).

# Exercício Físico, Atividade Física e Saúde.



(BÖHME, 1994)

# Exercício Físico, Atividade Física e Saúde.



(BÖHME, 1994)

# ALGUNS CONCEITOS CHAVES [...]

*[...] o exercício não é saudável em si, não gera saúde em si, é apenas [...] um elemento, num conjunto de situações, que pode contribuir para um bem-estar geral e, neste sentido, aprimorar a saúde, que não é dado natural [...]. Ao contrário, [...] é resultado, porque mais do que o vigor físico ao nível corpóreo, compreende o espaço de vida dos indivíduos, daí não ser possível medi-la, nem avaliá-la apenas pela aparência de robustez ou fadiga (SOARES, 1994, p. 63).*

**Aptidão Física** → relacionado com as capacidades físicas: força, resistência, flexibilidade e resistência muscular, velocidade, agilidade, equilíbrio, potência e tempo de reação (NAHAS, 2006).

# CONDICIONAMENTO FÍSICO

- O conceito de condicionamento físico pode ser definido de diferentes maneiras [...] o mais interessante neste caso, é na verdade, tomar o significado dos termos [...]
  - *Condicionar* → pôr condições a... Tornar dependente de condição...
  - *Físico* → corpóreo.

(MICHAELIS, 2008)

# CONDICIONAMENTO FÍSICO

- *O condicionamento físicos relacionado à saúde refere-se à capacidade orgânica de resistir às tarefas diárias e ocasionais, assim como a desafios físicos inesperados, com o mínimo de cansaço e desconforto, isto é, possuir reservas energéticas suficientes para fazer aquilo que deseja.*

(ACSM apud GOBBI, VILLAR e ZAGO, 2005, p. 3)

# CONDICIONAMENTO FÍSICO

- *Ato ou efeito de condicionar o corpo, tornando-o apto para a realização de tarefas motoras específicas. O condicionamento físico é dirigido para o desenvolvimento equilibrado de todas as capacidades relacionadas à condição física.*

(BARBANTI, 2003, p. 122 e 123)

# CONDICIONAMENTO FÍSICO

- *[...] condicionamento físico pode ser definido como um processo sistematizado que, através de estímulos motores regidos por princípios científicos e suas respectivas respostas, realizados durante um determinado período de tempo, provoca ou mantém adaptações morfológicas e funcionais que, respectivamente, aumentam ou mantêm a capacidade funcional, normalmente expressa através do desempenho motor.*

(GOBBI, VILLAR e ZAGO, 2005, p. 2 e 3)

# CONDICIONAMENTO FÍSICO

## É UM PROCESSO QUE:

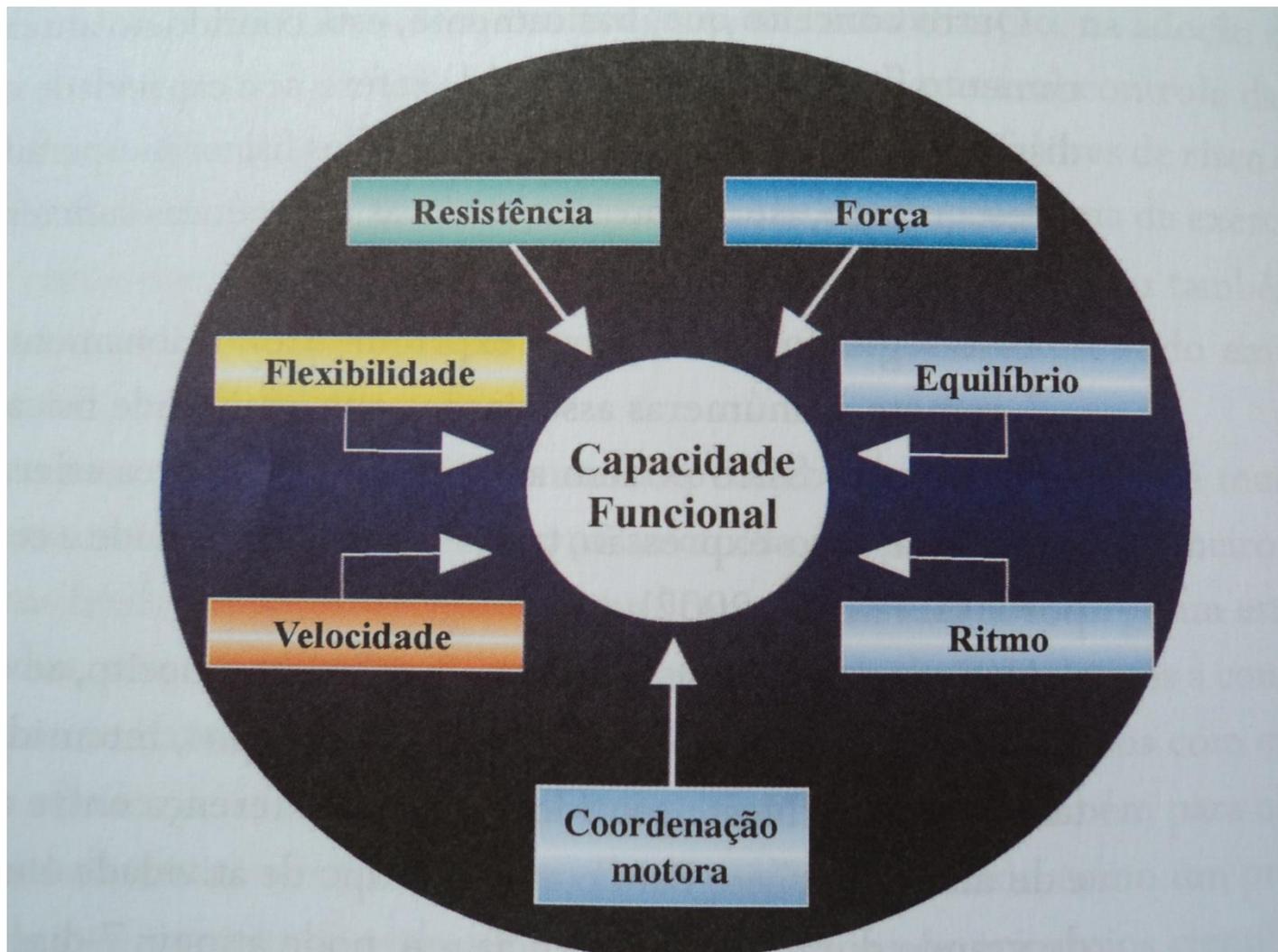
- envolve etapas com objetivos específicos e interdependentes;
- envolve a utilização de estímulos e respostas motoras para o alcance dos objetivos;
- é regido por princípios do científicos biológicos;
- impõe ao organismo, o estresse através do exercício, e conseqüentemente a adaptação;
- não implica necessariamente a busca da melhoria funcional e de desempenho, mas o bom nível de acordo com suas necessidades individuais.

(GOBBI, VILLAR e ZAGO, 2005, p. 2 e 3)

# ASPECTOS DO CONDICIONAMENTO FÍSICO

- CAPACIDADE AERÓBIA → transporte e utilização de oxigênio para a produção de energia.
- CAPACIDADE MUSCULAR → força e resistência muscular.
- FLEXIBILIDADE → amplitude de movimento
- COMPOSIÇÃO CORPORAL → quantificação dos tecidos e proporções corporais.

# ASPECTOS DO CONDICIONAMENTO FÍSICO



# ASPECTOS DO CONDICIONAMENTO FÍSICO

CAPACIDADE  
AERÓBIA

COMPOSIÇÃO  
CORPORAL

MELHORIA DA  
APTIDÃO FÍSICA DE  
MANEIRA GERAL:

FORÇA,  
VELOCIDADE,  
RESISTÊNCIA,  
AGILIDADE,  
EQUILÍBRIO,  
FLEXIBILIDADE

OUTROS HÁBITOS  
CONSIDERADOS  
SAUDÁVEIS

SAÚDE →  
QUALIDADE DE  
VIDA

# O CONDICIONAMENTO FÍSICO COMO PROMOTOR DA SAÚDE

- Guedes et al. (2001) – 46% dos homens e 65% das mulheres são inativos. Os jovens não estão sendo estimulados para a prática de atividades físicas;
- Farias Junior (2006) – Florianópolis - 62,2% jovens inativos—quanto maior a idade = menos ativos;
- Souza Junior y Bier (2008) – 80,8% Brasileiros – 68,7% SP – são sedentários;
- Petroski y Pelegrini (2009) – relação entre o % de gordura entre pais e filhos.

# O CONDICIONAMENTO FÍSICO COMO PROMOTOR DA SAÚDE

- Rosendo da Silva e Malina (2000) – Niterói/RJ – jovens são mais ativos nos finais de semana → a atividade física se relaciona com o prazer.
- Faria Junior (2006) – o nível da prática de atividades físicas é resultado de fatores: demográficos, biológicos, psicológicos, sociais e ambientais.

# O CONDICIONAMENTO FÍSICO COMO PROMOTOR DA SAÚDE

**Quadro 1.1** Relação entre nível de condicionamento físico (aptidão física) e todas as causas de mortalidade em homens e mulheres com 50 ou mais anos de idade. (Adaptado de BOKOVOY & BLAIR, 1994, p. 253.)

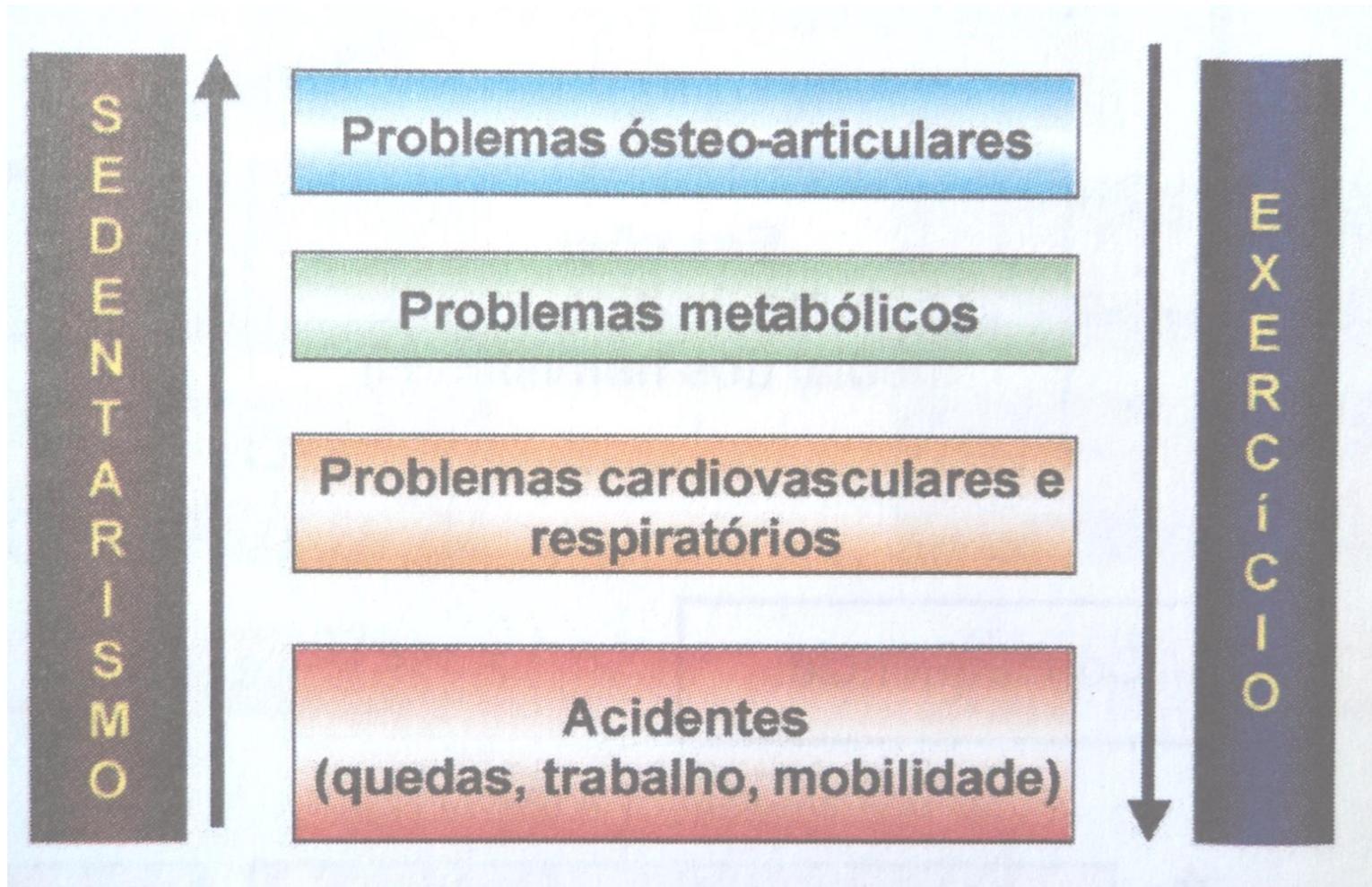
<b>Gênero</b>	<b>Categoria de aptidão</b>	<b>Mortalidade/10.000 pessoas-ano</b>
Mulheres	Baixa	86,7
	Moderada	36,9
	Alta	36,6
Homens	Baixa	163,2
	Moderada	68,9
	Alta	49,2

# O CONDICIONAMENTO FÍSICO COMO PROMOTOR DA SAÚDE

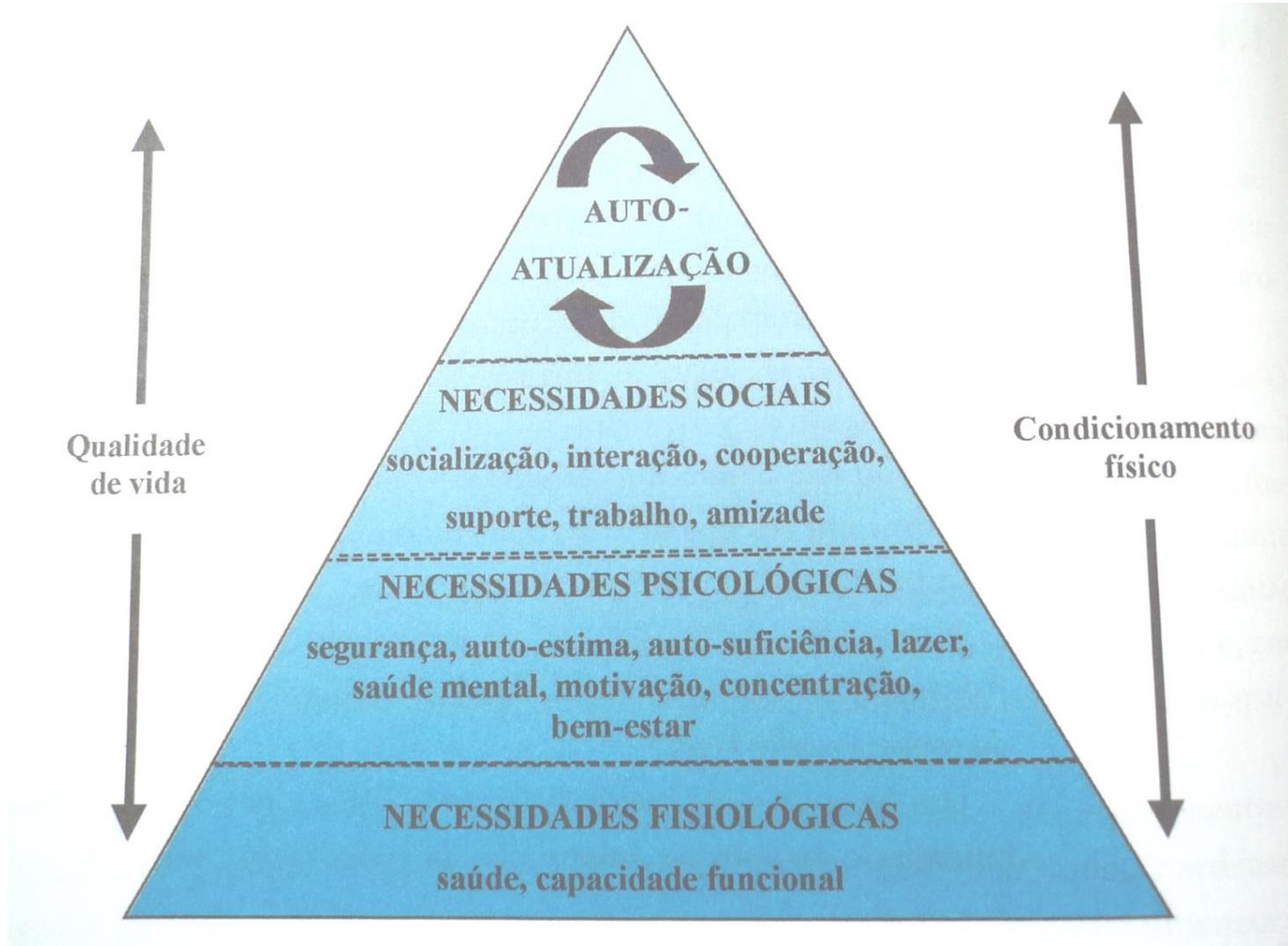
**Quadro 1.2** Prevalência de fatores de risco selecionados para doenças crônicas não-transmissíveis em indivíduos de ambos os sexos, com idade entre 15 e 59 anos de idade, residentes no município de São Paulo. (Adaptado de Rego *et al.* 1990, p. 280.)

Fatores de risco	% de prevalência
Hipertensão (critério da OMS)	12
Obesidade	18
Tabagismo	38
<b>Sedentarismo</b>	<b>69</b>

# O CONDICIONAMENTO FÍSICO COMO PROMOTOR DA SAÚDE



# O CONDICIONAMENTO FÍSICO COMO PROMOTOR DA SAÚDE



## Efeitos do Envelhecimento e do Exercício sobre o Corpo e Suas Funções

Variável	Efeito do envelhecimento	Efeito do exercício
Capacidade aeróbia	Negativo	Positivo
Função cardíaca	Negativo	Positivo
Pressão sangüínea	Negativo	Positivo
Força	Negativo	Positivo
Metabolismo em repouso	Negativo	Positivo
Atividade insulínica	Negativo	Positivo
Gordura no sangue	Negativo	Positivo
Densidade óssea	Negativo	Positivo
Regularização da temperatura	Negativo	Positivo
Mobilidade das articulações	Negativo	Positivo
Bem-estar psicológico	Negativo	Positivo
Sentidos*	Negativo	?
Memória	Negativo	?

\* Audição, visão, paladar, olfato.

**MAU CONDICIONAMENTO FÍSICO = menor longevidade**



**CONDICIONAMENTO FÍSICO E  
LAZER?**

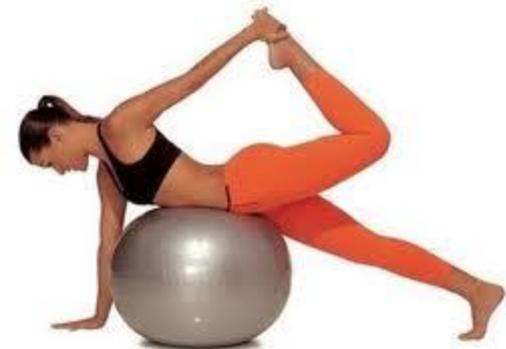
**CONDICIONAMENTO FÍSICO E  
TRABALHO?**

**CONDICIONAMENTO FÍSICO E  
QUALIDADE DE VIDA?**



# ETAPAS PARA A MELHORIA DO CONDICIONAMENTO FÍSICO

- **AVALIAR**
- **ESTABELECER UM PROGRAMA**
- **AVALIAR NOVAMENTE**





**ATENÇÃO PARA O  
DESAFIO DO TESTA !**

CONDICIONAMENTO FÍSICO

(2015)

# DESAFIO TODOS VOCÊS A [...]

- *Melhorar a própria aptidão física a partir de um programa de exercícios para o condicionamento físico elaborado por si.*



# ORGANIZAÇÃO DA APRESENTAÇÃO DO TRABALHO

- **1. Pensar nas dimensões:** *aptidão aeróbia, melhoria das capacidades físicas, e adequação da composição corporal aos níveis de saúde [...] E ESTABELEECER AS METAS E OBJETIVOS.*
- **2. Avaliar antes:** *escolher os testes de Av. Fís. abrangendo toda a ideia de condicionamento físico.*
- **3. Elaborar um programa de exercícios físicos direcionados as metas e objetivos estabelecidos:** *pense nas possibilidades e viabilidade do programa.*
- **4. Avaliar depois:** *realizar os mesmos testes após a aplicação do programa de exercícios.*

# APRESENTAÇÃO: portfólio e exposição oral com slides

- **1. AVALIAÇÃO INICIAL** → exibir os dados da avaliação física realizada antes do início do programa de exercícios.
- **2. PROGRAMA DE EXERCÍCIOS** → exibir tabelas e gráficos de exercícios, mostrar adequações e sobrecargas realizadas.
- **3. AVALIAÇÃO FINAL** → exibir os dados da avaliação física realizada após a execução do programa de exercícios.
- **4. RESULTADOS COMPARATIVOS, DISCUSSÃO E CONCLUSÕES** → comparar os resultados das duas avaliações; relacionar os resultados ao programa realizado; e determinar suas conclusões, percepções e opiniões sobre todo o trabalho desenvolvido.