

O NOSSO CONHECIMENTO, A SUA ESCOLHA!

MATERIAIS
PEDAGÓGICOS

#MTPDG03

RECOMENDAÇÕES DE ATIVIDADE FÍSICA

O que sabem os alunos?



Recomendações para a prática de atividade física

A prática regular de atividade física é benéfica para a saúde, independentemente da idade do praticante. A Organização Mundial de Saúde recomenda que todas as crianças e adolescentes pratiquem pelo menos 60 minutos de atividade física de intensidade moderada a vigorosa todos os dias. No entanto, os níveis de prática de atividade física dos mais jovens são considerados baixos na maior parte dos países.

O que sabem os alunos sobre a frequência da prática de atividade física?

De acordo com as recomendações, todas as crianças, adolescentes e jovens devem praticar atividade física diariamente. Contudo, somente 15,7 % dos rapazes e 16,6 % das raparigas conhecem a frequência recomendada para a prática de atividade física.

O que sabem os alunos sobre a duração da prática de atividade física?

A atividade física pode ser praticada ao longo do dia; para se contabilizar a totalidade de atividade física diária, no final de cada dia, devem ser somados todos os episódios de prática de atividade física. A Organização Mundial de Saúde recomenda que a atividade física total seja de, pelo menos, 60 minutos. Menos de metade dos rapazes (46,9 %) e das raparigas (41,1 %) sabem quanto tempo por dia devem ser fisicamente ativos.

O que sabem os alunos sobre a intensidade da prática de atividade física?

A intensidade recomendada para a prática de atividade física deve ser moderada a vigorosa. Verifica-se que mais de metade dos rapazes (58,8 %) e das raparigas (65,3 %) conhecem a informação relativa à intensidade da atividade física, sendo as raparigas quem melhor conhece esta informação.

Conhecimento geral das recomendações

Considerando os 3 fatores inerentes às recomendações para a prática de atividade física (frequência, duração e intensidade) só um número muito reduzido de alunos (3,6 %) que frequentam o 12.º ano de escolaridade é conhecedor destas recomendações.

Qual o papel da Educação Física?

Como os conhecimentos contribuem para a mudança de atitude e, consequentemente, as atitudes são o móbil

O NOSSO CONHECIMENTO, A SUA ESCOLHA!



MATERIAIS
PEDAGÓGICOS

#MTPDG03

para a mudança de comportamentos, os alunos devem ser informados sobre as recomendações de atividade física, assim como das implicações que a prática de atividade física regular tem ao nível da saúde.

Nas escolas, essa informação pode ser transmitida aos alunos nas aulas de educação física para que exista uma maior consciencialização da importância da atividade física e, desta forma, ser potenciada uma mudança comportamental. É fundamental a utilização de estratégias de ensino ativas (em que o aluno é parte integrante da sua formação) que envolvam etapas, permitindo ao aluno obter conhecimento, interpretá-lo e compreendê-lo, conseguindo usar a informação adquirida de uma forma que irá enaltecer a sua saúde:

- **Compreender:** o aluno deve conhecer as recomendações de atividade física e a importância da atividade física para a sua saúde;
- **Analisar:** o aluno deve examinar e criticar as recomendações, só entendendo e interiorizando a importância de um estilo de vida ativo o aluno poderá valorizar e aplicar o conhecimento;
- **Demonstrar:** não é suficiente que o aluno conheça as recomendações de atividade física. É fundamental que as consiga colocar em prática. O professor deverá fornecer exemplos, por demonstração, que permitam ao aluno saber diferenciar as intensidades da atividade física.

Existirão algumas perguntas às quais a criança e o adolescente deverão ser capazes de responder e compreender para que possam, de forma autónoma, ser jovens fisicamente educados para serem adultos ativos. É fundamental que o professor, usando as etapas anteriormente descritas, ajude os alunos a responder às seguintes questões:

- Porque devo ser fisicamente ativo?
- Quantas vezes por semana devo praticar atividade física?
- Que componentes da aptidão física devo incluir no meu treino?
- Quanto tempo de atividade física devo realizar?
- Qual a intensidade com que devo realizar a minha atividade física?
- Como posso saber se estou a realizar atividade moderada ou vigorosa?



Considerando os pontos anteriores, na explicação, por exemplo, da intensidade da atividade física, o professor poderá, de uma forma simples, explicar o que são atividades moderadas ou vigorosas e os alunos terão de dar exemplos, experimentando na aula as atividades em que pensaram e serem eles a verificar se:

- Atividades moderadas: “**consigo falar mas não consigo cantar enquanto realizo essa atividade**”;
- Atividades vigorosas: “**só consigo dizer algumas palavras e depois preciso recuperar o ar**”.

INFORMAÇÃO ASSOCIADA

http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24769866>

