

APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE: uma revisão

DAIANE DA SILVA FARIAS¹

JÚLIO CESAR SOARES DIAS²

CATI RECKELBERG AZAMBUJA³

RESUMO

A aptidão física é a capacidade de realizar as atividades cotidianas com tranquilidade e menor esforço, está relacionada à saúde e também a prática de atividades físicas e tarefas do dia-dia. Portanto, o objetivo do trabalho foi analisar e discutir a aptidão física relacionada à saúde sob os diferentes enfoques retratados na literatura. A metodologia utilizada foi baseada em revisão bibliográfica de livros e artigos pesquisados em bases científicas. Identificou-se que existe uma infinidade de atividades que contribuem para a aptidão física relacionada à saúde, concluindo que a divulgação dos benefícios, promoção e o incentivo a prática de atividades que levem as pessoas a trabalharem o seu bem estar através de exercícios físicos devem ser incentivadas pelos profissionais de educação física.

INTRODUÇÃO

A aptidão física é a capacidade de realizar as atividades cotidianas com tranquilidade e menor esforço, está relacionada à saúde e também a prática de atividades físicas em vários momentos, pois precisamos de muitas das qualidades físicas para executar diferentes tarefas do dia-dia, pois para algo simples como pegar algo que cai é preciso de um mínimo de flexibilidade para poder abaixar e pegar, e cada vez mais vemos pessoas com essa dificuldade por não praticar atividades físicas (BARBANTI, 1990).

Para a maioria das pessoas, uma mudança de hábitos na direção da manutenção regular de atividade física satisfatória requer grandes esforços individuais. Segundo Barbanti (1990),

¹ Acadêmica do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria. E-mail: Daiane-sf89@hotmail.com.

² Acadêmico do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria. E-mail: julinhonarrador@hotmail.com

³ Professor do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria. E-mail: cati.azambuja@metodistasul.edu.br

o hábito de se exercitar auxilia tanto as capacidades mentais, como as metabólicas e as harmoniosas.

Certos autores comentam os estudos que relacionam a atividade física com os efeitos positivos a saúde Matsudo & Matsudo (2000), acreditam que os maiores benefícios à saúde advindos da prática de atividades físicas referem-se aos aspectos antropométricos, neuromusculares, metabólicos e psicológicos. Os efeitos metabólicos apontados pelos autores são o aumento do volume sistólico; o aumento da potência aeróbica; o aumento da ventilação pulmonar; a melhora do perfil lipídico; e a diminuição da pressão arterial a melhora da sensibilidade à insulina e a diminuição da frequência cardíaca em repouso e no trabalho submáximo. Com relação aos efeitos antropométricos e neuromusculares ocorre, segundo, os autores, a diminuição da gordura corporal, o incremento da força e da massa muscular, da densidade óssea e da flexibilidade. E, na dimensão psicológica, afirma que a atividade física atua na melhoria da autoestima, do auto conceito, da imagem corporal, das funções cognitivas e de socialização, na diminuição do estresse e da ansiedade e na diminuição do consumo de medicamentos.

Portanto temos por objetivo neste trabalho analisar e discutir a aptidão física relacionada à saúde sob os diferentes enfoques retratados na literatura. Entre os objetivos específicos estavam a delimitação e compreensão dos componentes da aptidão física e suas influências na saúde dos indivíduos.

METODOLOGIA

A metodologia da pesquisa utilizada foi baseada em revisão bibliográfica de livros e artigos pesquisados em bases científicas. Para tanto, utilizou-se os termos “aptidão física”, “aptidão física relacionada à saúde” e “componentes da aptidão física”. As buscas foram realizadas no mês de outubro de 2013.

APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE

Para muitos entendidos em aptidão, a resistência cardiorrespiratória é o componente mais importante da aptidão relacionada à saúde. Para muitas pessoas, estar "em forma" significa ter boa capacidade de resistência cardiorrespiratória, exemplificada por feitos de corrida, ciclismo, natação, durante tempos prolongados. A resistência cardiorrespiratória pode ser definida como a capacidade de continuar ou persistir em tarefas prolongadas que envolvem grandes grupos musculares. É uma capacidade dos sistemas circulatório e respiratório para se ajustar e se recuperar dos esforços do corpo em exercício (BARBANTI, 1990).

Cooper (1970, apud BARBANTI, 1990) chamou a resistência cardiorrespiratória de "Capacidade Aeróbica" e deu a seguinte definição: "Aeróbica refere-se a uma variedade de exercícios que estimulam a atividade do coração, dos pulmões durante um período suficientemente longo para produzir mudanças benéficas para o corpo. Correr, nadar, pedalar, são exercícios tipicamente aeróbicos. Há muitos outros. Eles têm uma coisa em comum: ao fazê-lo trabalhar intensamente, eles exigem bastante oxigênio. Esta é a ideia básica. Isto que os torna aeróbicos.

Mas além da melhora cardiorrespiratória outros autores também citam a importância da aptidão física como uma melhora para exercer as atividades da vida diária como, Pate (1988) que define-a como a capacidade de realizar tarefas diárias com vigor e, demonstrar traços e características que estão associadas com um baixo risco do desenvolvimento prematuro de doenças hipocinéticas. Assim, o fitness físico poderia ser visto não somente como aptidão física, mas como "um comportamento saudável" constituído por um conjunto de fatores capazes de promover a saúde, o bem-estar físico e a qualidade de vida dos indivíduos (DANTAS, 1994).

Composição Corporal

O peso corporal tem dois componentes: peso de gordura e peso de massa magra (músculos, ossos, água). Não é a quantidade total de peso que importa em termos de saúde, mas a proporção de gordura para a de músculos e ossos. Algumas pessoas são pesadas, porque têm músculos muito desenvolvidos ou ainda uma ossatura pesada, mas nem por isso são gordas. Por outro lado, muitas estão no "peso ideal", mas possuem grande quantidade de gordura por isso são obesas. A porcentagem de gordura, isto é, a porcentagem do peso corporal total que é peso de gordura, é o índice preferido para avaliar a composição corporal de uma pessoa. Para os homens, os níveis de gordura estão ótimos, quando a porcentagem de gordura estiver abaixo de 15%, e são considerados obesos quando esta porcentagem estiver acima de 25%. Para as mulheres, um nível de gordura abaixo de 20% está ótimo, e acima de 33% é considerado obesidade. (BARBANTI, 1990)

Flexibilidade, Força e Resistência Muscular Localizada

Estes três componentes fazem parte da chamada aptidão musculoesquelética. Uma disfunção musculoesquelética que afeta muita gente é a "dor na coluna lombar". Registros históricos destacam que Hipócrates, o "pai da medicina" aventou a hipótese de que o homem apresentava dores na coluna em virtude de seu bipedalismo e da posição ereta em que caminha. Foi somente a partir da revolução industrial que os problemas da coluna, com

destaque para as dores lombares, ganharam atenção, em virtude de sua alta incidência.

Excluindo a gripe e resfriado, a "dor nas costas" é a justificativa mais frequente de afastamento temporário do trabalho nos países industrializados. As poltronas e mesas inadequadas, são os mais atingidos, junte-se a essas causas, outra de ordem emocional que afeta a todos que vivem numa sociedade competitiva, extremamente desgastante e em constante stress, tensão, que repercute principalmente na musculatura das costas, causando fadiga e dores. A vida sedentária produz músculos abdominais flácidos, por falta de exercícios, mas os músculos das costas (principalmente da região lombar) ficam tensos, duros encurtados, por problemas emocionais e sociais (BARBANTI, 1990).

O fortalecimento da musculatura abdominal e a melhoria da flexibilidade da coluna e do quadril, com o conseqüente alongamento das musculaturas posterior do tronco e posterior das coxas, podem prevenir esta síndrome. Cada componente da Aptidão Física Relacionada à Saúde pode ser medido separadamente e exercícios específicos podem ser aplicados para o desenvolvimento de cada um. Os níveis desses cinco componentes da Aptidão Física Relacionada à Saúde não precisam variar juntos, isto é, uma pessoa pode ser forte, mas faltar flexibilidade, ou uma pessoa pode ter boa resistência cardiorrespiratória e necessitar de força muscular. (BARBANTI, 1990).

Atividades que Promovem a Aptidão Física Relacionada à Saúde

A filosofia que prevalece hoje em dia é fazer da vida a mais mecanizada possível, isto é, excluir o trabalho manual pesado (BERESFORD, 1990). O ser humano passa a maior parte de sua vida profissional com gasto energético próximo do estado de repouso. Como a vida sedentária é um fator de risco para a saúde, particularmente em relação às doenças cardiovasculares, obesidade, artrites e doenças reumáticas, a falta da atividade motora no trabalho, na escola e na sociedade em geral, deveria ser compensada por atividades físicas e esportes durante o tempo livre. Há uma infinidade de atividades nas quais pessoas de ambos os sexos podem tomar parte, atividades estas que não requerem habilidades excepcionais, coragem, equipamentos sofisticados e caros, instalações faraônicas para praticá-las. (BARBANTI, 1990).

CONCLUSÕES

O objetivo deste estudo foi mostrar que apesar de termos a informação sobre a importância das atividades para a nossa saúde de tantas formas, mesmo assim a maioria das pessoas ainda não a criou como hábito. E continuam a relacionar a busca de atividades físicas como perda de peso e não muito como saúde para o organismo ou manutenção das atividades

diárias e das qualidades físicas que são perdidas tanto pela hipocinesia quanto pela falta de atividades físicas. Pois profissionais da área devem investir mais em transmitir o conhecimento dos maiores benefícios da aptidão física para a saúde e promover o incentivo a prática de atividades que levem as pessoas a trabalharem o seu bem estar através de exercícios físicos. **"ATIVIDADE FÍSICA 'IDEAL' É AQUELA QUE A PESSOA GOSTA."**

REFERÊNCIAS

ARAGÃO, Jani Cléria Bezerra de et al. Efeitos da resistência muscular localizada visando a autonomia funcional e a qualidade de vida do idoso. Disponível em: <http://www.fjournal.org.br/painel/arquivos/22743_RLM_autonomia_Rev3_2002_Portugues.pdf> Acesso em: 11 de outubro de 2014.

ASSUMPCÃO, Luís Otávio Teles et al. Relação entre atividade física, saúde e qualidade de vida. Disponível em: <www.escolavideira.net/.../8c7e2f1997b07d0803257dcfd5b4574b.pdf>. Acesso em: 10 de novembro de 2013.

BARBANTI, Valdir J. **Aptidão Física Um Convite à Saúde**. São Paulo: Editora Manole, 1990.

BERESFORD, H. et al. **Conceito de Ciência da Motricidade Humana**. Rio de Janeiro: Universidade Castelo Branco, Disciplina Estatuto Epistemológico da Motricidade Humana, 1º semestre acadêmico, 1998.

BOELHOUWER, Cristiane et al. Aptidão Física Relacionada à Saúde e De Escolares De 11 a 14 anos de idade. Disponível em <e-revista.unioeste.br/index.php/cadernoedfísica/article/download/.../1080>. Acesso em: 13 de novembro de 2013.

GLANER, Maria Fátima. IMPORTÂNCIA DA APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE. Disponível em Revista Brasileira Cineantropom Desempenho Humano, 2003 - educacaofisica.com.br. acesso em 11 de outubro 2014.

GUEDES Dartagnan P.; GUEDES, Joana E. P. R. Atividade física, Aptidão física e saúde Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde- v.1, n.1, 1995.

HAWERROTH, Daniel et al. Exercícios resistidos e qualidade de vida: impacto na capacidade funcional e benefícios terapêuticos. **Revista virtual Efartigos**, editor Costa, Allan José, acessado em 16 de outubro de 2013.

NAHAS, Markus V. **Atividade Física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Londrina: Midiograf, 2001.

TELES, Luis O. A. et al. Relação entre atividade física, saúde e qualidade de vida. Notas introdutórias: Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/>>. Data de acesso 10 de novembro de 2013.