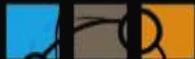




ccems



Centro de Competência Eco-Mar e Terra

GO! Natureza e vida saudável

Qualidade de Vida, Saúde e Atividade Física



A Atividade Física é definida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos, que se traduz num aumento de dispêndio de energia ^{1,2}

Qualidade de vida, pode ser definida como o sentimento de satisfação pessoal e de bem-estar em que um indivíduo se encontra ³.

Saúde é um estado de completo desenvolvimento físico, mental e bem-estar social e não meramente a ausência de doença ou enfermidade ⁴.

¹ Caspersen, C., Powell, K. & Chirstenson; P (1985). Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health – related research. Public Health Reports, 100, 2, 126-130.

² Sánchez, P. (2001). Actividad física, condición física y salud. Sevilha: Wanceulen.

³ Wenger, N. et al. (2002). Executive Summary. In L. A.-O. National Heart, International Position Paper On Women's Health Hand Menopause: A Comprehensive Approach (pp. 1-22). Nih Publication NO. 02-3284.

⁴ OMS (2010) - <http://www.who.int/suggestions/faq/en/>

Conceito de Atividade Física

A atividade física, a saúde e a qualidade de vida estão intimamente relacionadas entre si. O corpo humano necessita de atividade física regular com vista ao seu ótimo funcionamento, por forma a evitar doenças¹.

Atividade física^{2,3,4}

Atividade física espontânea

Está integrada nos hábitos de vida diária: deslocações a pé, subir escadas, passatempos ou profissões fisicamente activas, levar os filhos ou os animais a passear, etc.

Atividade física organizada

Praticada em clubes desportivos, ginásios e instituições afins. Requer mais condições mas traz benefícios adicionais

Exercício

Movimentos corporais planeados, estruturados e repetidos, efectuados para manter ou melhorar uma ou mais componentes da condição física

Desporto

Implica regras, jogo, competição, mesmo que seja só de lazer ou recreação

¹IDP. (2009). *Orientações Europeias Para a Atividade Física* (I. Instituto do Desporto de Portugal Ed.). Lisboa.

²ACSM (Ed.). (1998). *ACSM's Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (3 ed.).

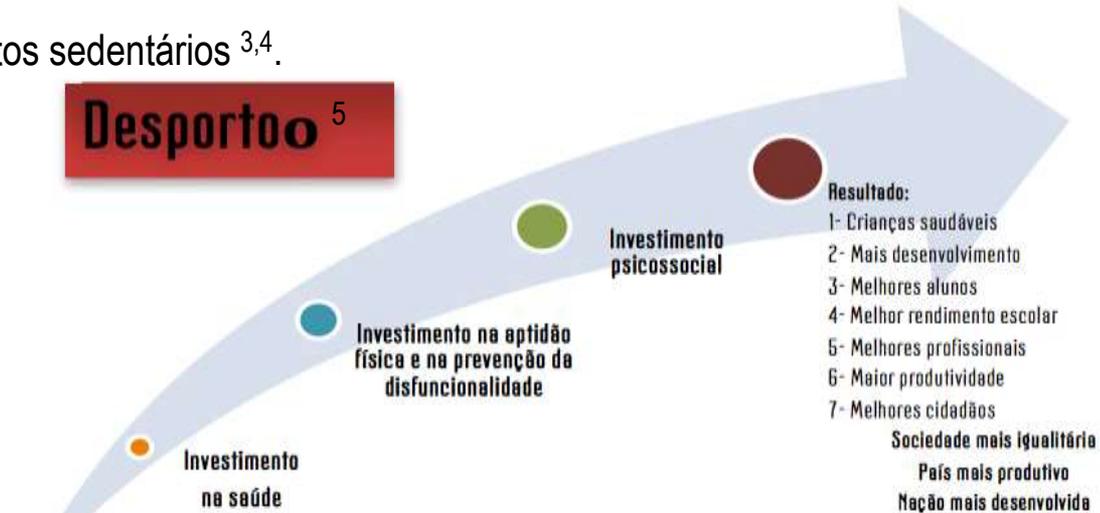
³Barata, T. (2003). *Mexa-se... pela sua saúde* (3 ed.). Lisboa: Publicações Dom Quixote.

⁴Capdevila, L. (2000). *Actividad Física y Estilo de vida saludable* (2 ed.). Barcelona: Artyplan.

Jovens e a Atividade Física

Crianças e Jovens ativos apresentam uma maior disposição a serem adultos ativos ^{1,2} .

Crianças e Jovens pouco ativos ou sedentários apresentam maior disposição para serem adultos sedentários ^{3,4}.



¹Laakso L, Viikari J. Physical activity in childhood and adolescence as predictor of physical activity in young adulthood. Am J Prev Med 1997;13:317-23.

²Taylor WC, Blair SN, Cummings SS, Wun CC, Malina RM. Childhood and adolescent physical activity patterns and adult physical activity. Med Sci Sports Exerc 1999;31:118-23.

³Glenmark B, Hedberg G, Jansson E. Prediction of physical activity level in adulthood by physical characteristics, physical performance and physical activity in adolescence: an 11-year follow-up study. Eur J Appl Physiol 1994;69:530-8.

⁴Raitakari OT, Porkka KVK, Taimela S, Telama R, Rasanen L, Viikari JSA. Effects of persistent physical activity and inactivity on coronary risk factors in children and young adults. Am J Epidemiol 1994;140:195-205.

⁵IDP (2016) Programa Nacional do Desporto para Todos (PNDpT). http://www.idesporto.pt/ficheiros/file/PNDpT/2016/PNDpT_2016.pdf

A Realidade da Atividade Física

Alguns números que nos devem levar a pensar...

Em 2002, 66% dos europeus com mais de 15 anos não apresentavam níveis recomendados de prática de atividade física e 25% tinham elevados índices de inatividade física².

Em 2011, verificou-se que em jovens portugueses dos 10 aos 18 anos, apenas 29% dos rapazes e 12% das raparigas foram considerados ativos³.

¹IDP. (2009). *Orientações Europeias Para a Atividade Física* (I. Instituto do Desporto de Portugal Ed.). Lisboa.

²Sjöström, M, Oja, P, Hagströmer, M, Smith, BJ, & Bauman, Adrian. (2006). Health-enhancing physical activity across European Union countries: the Eurobarometer study. *Journal of Public Health, 14*(5), 291-300.

³Gomes, Hilário, Pinto, Diogo, Sequeira, Sebastião, Santos, Luís, Marques, Adilson, & Carreiro da Costa, Francisco. (2011). Prevalence of barriers for physical activity in Portuguese adolescents. *British journal of sports medicine, 45*(15), A19. doi: 10.1136/bjsports-2011-090606.61.

Atividade Física vs Saúde

Cientificamente, está demonstrada a relação da inatividade física com o desenvolvimento de diversos problemas de saúde, como doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes, etc, ⁴.

Estima-se que 5 a 10% das mortes ocorridas na Europa estão diretamente relacionadas com a inatividade física⁵, estando esta relacionada com a obesidade.

Em Portugal (2013)⁶

Excesso de peso

<20 anos, 28,7% ♂ e 27,1% ♀

>20 anos, 63,8% ♂ e 54,6% ♀

Obesidade

8,9% dos rapazes, 10,6% das raparigas

20,9% ♂ e 23,4% ♀

⁴ Pate, Russell R, Pratt, Michael, Blair, Steven N, Haskell, William L, Macera, Caroline A, Bouchard, Claude, . . . King, Abby C. (1995). Physical activity and public health: a recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *Jama*, 273(5), 402-407.

⁵ WHO (Ed.). (2006). *Physical activity and health in Europe: evidence for action*: World Health Organization.

⁶ Ng, Marie, Fleming, Tom, Robinson, Margaret, Thomson, Blake, Graetz, Nicholas, Margono, Christopher, . . . Gakidou, Emmanuela. (2014). Global, regional, and national prevalence of overweight and obesity in children and adults during 1980–2013: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. *The Lancet*, 1-16. doi: [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(14\)60460-8](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(14)60460-8)

Atividade Física vs Saúde

Cientificamente, estão demonstrados os benefícios Psicológicos decorrentes da Atividade Física ^{1,2,3}.

- ✓ Aumento dos Pensamentos Positivos
- ✓ Diminuição da Ansiedade
- ✓ Reforço das Auto-Percepções (auto-estima e auto-conceito)
- ✓ Reforço da Imagem Corporal
- ✓ Benefícios Psicoterapêuticos, nomeadamente no tratamento da depressão e ansiedade.

¹ Berger, B., Pargman, D. & Weinberg, R.S. (2006). Foundations of Exercise Psychology (2nd Ed. Rev). USA: Fitness Information Technology.

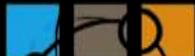
² Sallis, J. F., Prochaska, J. J., & Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine and science in sports and exercise*, 32(5), 963-975.

³ Van der Horst, K., Paw, M. J. C. A., Twisk, J. W., & Van Mechelen, W. (2007). A brief review on correlates of physical activity and sedentariness in youth. *Medicine and science in sports and exercise*, 39(8), 1241.



mas teremos de voltar a fazer o que já foi feito...

ccems



Centro de Competência Estuário Mar e Terra

GO! Natureza e vida saudável

Formação Contínua de Professores no Desporto Escolar

Promoção da Atividade Física

em Atividades de Exploração da Natureza



PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA EM ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA



ccems dgide  Ministério da Educação



GEOCACHING.COM

PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA EM ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA



A App "O Jogo"



ORGANIZAÇÃO



Caça ao Tesouro
À Descoberta da Vila/Cidade



Pesquisar: çcems



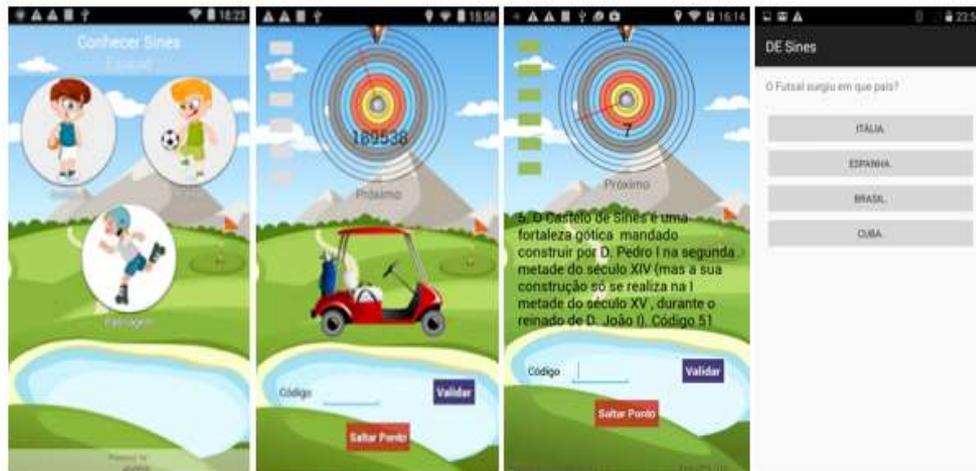
DE Sines



DE Cacém



DE Santo André

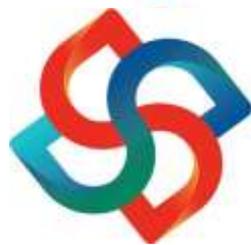


COLABORAÇÃO E APOIO



GO! Natureza e vida saudável



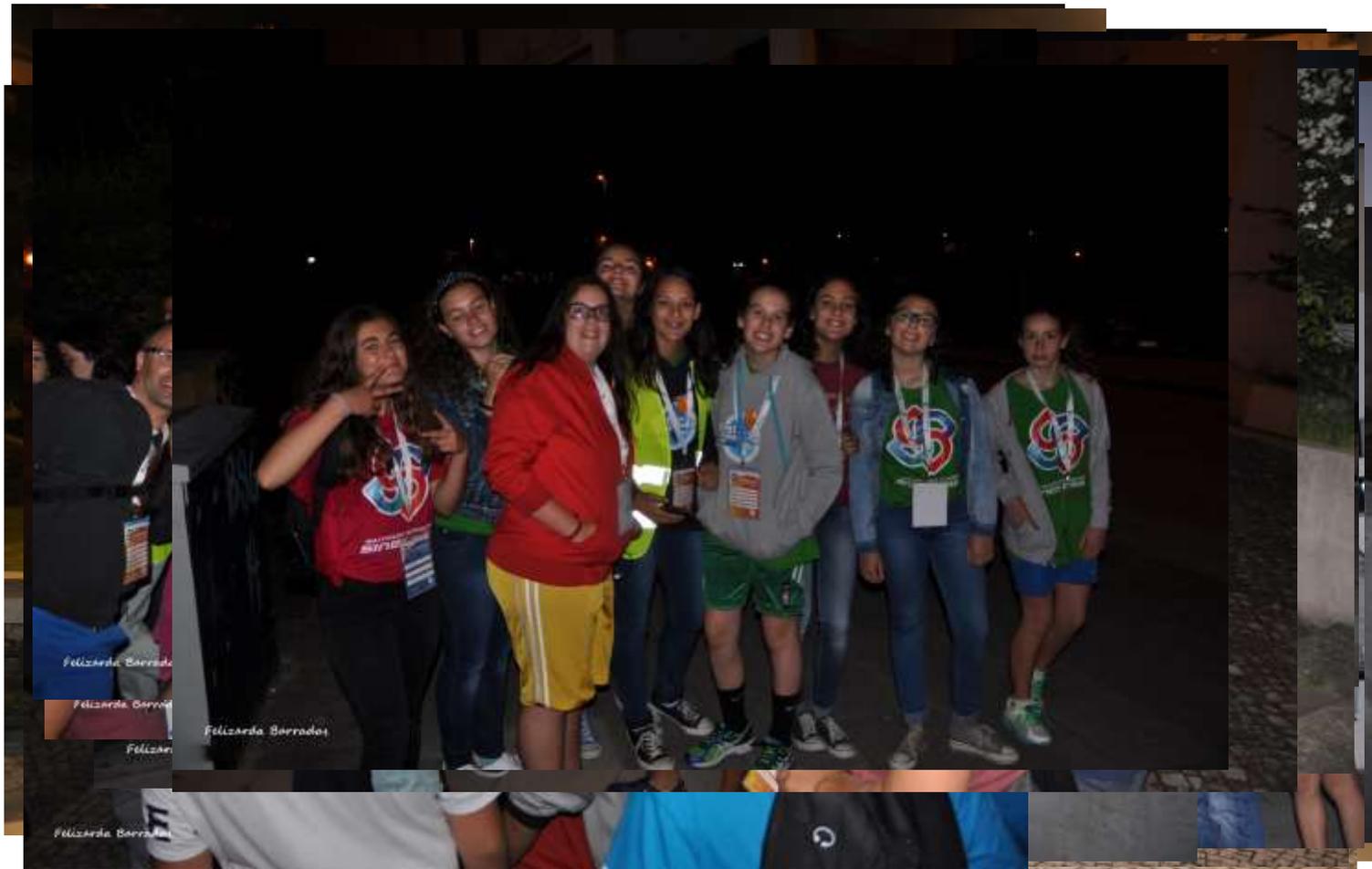


SANTIAGO DO CACEM
SINES 2016

CAMPEONATOS NACIONAIS ESCOLARES
INICIADOS



DE Sines DE Cacém DE Santo André





Obrigado pela vossa atenção...

David Silva

Aluno de Doutoramento em Ciências do Desporto

Investigador do CITAB

Professor no AE de Porto de Mós

Professor de Apoio da CLDE – Leiria

Formador do RCA

Colaborador do CCEMS



GO! Natureza e vida saudável

