

ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Estudante: _____
Professor (a): _____ Data: ___/___/___
Escola: _____ Turma: _____



O QUE É SER FITNESS?

Publicado por: *Personal Trainers em Treino*

De forma simplificada, fitness significa "bem-estar biopsicosocioespiritual".

A origem da palavra provém do inglês, onde fit significa "boa forma" e ness é simplesmente um sufixo que atribui à palavra o valor de condição/estado.

Quando nos referimos a aptidão física falamos da potencialidade da performance em função da genética, e quando nos referimos a condicionamento físico falamos do desempenho e desenvolvimento físico, como consequência do treino.

Assim, a aptidão física irá influenciar o condicionamento físico na medida em que um organismo apresenta maior ou menor eficiência em todas as atividades do cotidiano, como sentar, levantar, correr, andar, suportar e ter resistência a certos movimentos e posições, resultantes de treinos personalizados.

Exemplificando, uma pessoa pode ter genética (ou como se diz na gíria, "jeito") para a corrida, mas se nunca correr (isto é, não ter condicionamento físico para a modalidade) não irá desenvolver essa sua potencialidade.

Para concluir, ser fitness não é ter apenas uma boa aptidão física ou um bom condicionamento físico, é alimentar-se saudavelmente, é ter uma vida social positiva, é efetivamente treinar para manter o corpo ativo e alerta para responder a qualquer emergência, é ser capaz de satisfazer as suas necessidades autonomamente, é ser resiliente e adaptar -se ao meio envolvente que está em constante mudança, é ser capaz de atar os cordões dos sapatos quando já for velho.

<https://personaltrainers.com.pt/artigo/649/o-que-E-ser-fitness>

ATIVIDADE PARA FIXAÇÃO

1. Com base na leitura do texto, como o conceito de "ser fitness" é descrito?

2. De acordo com o texto, é suficiente ter uma boa genética para alcançar a saúde plena, ou outros fatores também influenciam esse processo? Justifique sua resposta.

3. Ainda segundo o texto, ser fitness está apenas relacionado à prática de atividades físicas, ou envolve também outros aspectos do estilo de vida? Explique como esses fatores se conectam.

4. No trecho "...é ser capaz de atar os cordões dos sapatos quando já for velho.", o autor enfatiza a importância

- a) do desenvolvimento de habilidades cognitivas na velhice.
- b) de manter a independência física ao longo da vida.
- c) da capacidade de manter um corpo esbelto na velhice.
- d) da habilidade de executar atividades físicas de alta intensidade na velhice.