

ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Estudante: _____ Data: ___/___/___

Professor (a): _____ Turma: _____

Escola: _____ 

ALONGAMENTO E AQUECIMENTO



Tanto o aquecimento quanto o alongamento são atividades essenciais para a saúde e a prática de exercícios físicos. Existe a crença de que eles têm as mesmas finalidades, porém, cada um tem objetivos distintos. Quando realizados de maneira correta, eles auxiliam o corpo a funcionar com mais eficiência, aprimoram o desempenho e reduzem o risco de lesões.

Por que fazer alongamento?

O alongamento é uma prática que visa aumentar a flexibilidade dos músculos e das articulações. Ele prepara o corpo para os movimentos cotidianos e para a prática de atividades físicas, além de melhorar a postura, aliviar a tensão muscular e proporcionar uma sensação de conforto e bem-estar. O alongamento deve ser realizado tanto antes quanto depois de exercícios físicos.

Tipos de alongamento

Estático: Este é o tipo mais comum, onde o indivíduo permanece em uma posição fixa por alguns segundos, alongando o músculo de forma lenta. Por exemplo: tocar os dedos dos pés sem dobrar os joelhos e ficar nessa posição por 20 segundos.

Dinâmico: Envolve movimentos suaves e repetitivos, preparando o corpo para a atividade física. Por exemplo: girar os braços para frente e para trás.

Passivo: Ocorre quando uma pessoa ou objeto auxilia no movimento de alongamento. Por exemplo: um amigo levanta sua perna para fazer o alongamento.

Ativo: É realizado empregando a força do próprio corpo para sustentar a posição. Por exemplo: levantar a perna e mantê-la sem assistência.

O alongamento pode ser realizado de diversas maneiras

Antes das práticas esportivas: através de alongamentos leves que ajudam a preparar os músculos.

Após as atividades físicas: com alongamentos estáticos que ajudam a relaxar o corpo.

No dia a dia: ao levantar-se, após longos períodos sentados ou durante intervalos no trabalho e nos estudos.

Para que aquecer?

O aquecimento visa preparar o corpo para atividades mais intensas, promovendo um aumento na circulação sanguínea, na temperatura do corpo e nos batimentos do coração. Com o aquecimento, os músculos recebem uma quantidade maior de oxigênio e ficam melhor preparados para os movimentos, diminuindo a probabilidade de lesões.

Classificações de aquecimento

Geral: Inclui movimentos que ativam todo o corpo. Ex.: Caminhada leve, trotar, pular corda e fazer polichinelos.

Específico: Prepara os músculos que serão mais utilizados em uma determinada atividade. Ex.: Um jogador de futebol fazendo passes e chutes leves antes do jogo.

Tanto o aquecimento quanto o alongamento têm papéis diferentes e são muito importantes. Veja a seguir:

Alongamento: foca na flexibilidade, estica os músculos, pode ser realizado antes e após a atividade física e envolve movimentos mais pausados.

Aquecimento: ajusta o organismo para a atividade física, eleva a temperatura do corpo, é executado apenas antes do exercício e compreende movimentos suaves e constantes.

Refletindo

Essas atividades são benéficas para evitar lesões, aumentar o desempenho e promover uma vida mais saudável.

Dayvison Andrade – Tudo Sala de Aula

Atividade

1. Qual alternativa apresenta um alongamento ativo?
 - a) Fazer corrida rápida.
 - b) Um amigo levanta sua perna.
 - c) Levantar a própria perna sem ajuda.
 - d) Permanecer sentado sem movimento.

2. Qual das práticas abaixo aumenta a temperatura corporal?
 - a) Alongamento estático.
 - b) Aquecimento.
 - c) Descanso.
 - d) Treino.

3. Segundo o texto, o que diferencia o aquecimento do alongamento?

4. Antes da prática de exercícios físicos, é importante preparar o corpo para evitar lesões e melhorar o desempenho. Qual das alternativas abaixo representa uma atividade de aquecimento?
 - a) Fazer alongamentos leves em ritmo moderado.
 - b) Fazer técnicas de relaxamento antes dos exercícios
 - c) Iniciar diretamente exercícios de alta intensidade.
 - d) Realizar exercícios de respiração sentado.

5. Cite dois benefícios que o alongamento pode proporcionar ao corpo durante a prática de atividades físicas.

Leia a imagem a seguir.



https://www.instagram.com/p/DW11vt_D2sZ/

6. A imagem apresenta alguns hábitos saudáveis, entre eles o ato de alongar o corpo. Qual é a principal importância do alongamento?
 - a) Auxiliar na flexibilidade corporal e preparar articulações para os movimentos.
 - b) Desenvolver força muscular de forma mais eficiente do que os exercícios físicos.
 - c) Garantir melhor desempenho físico mesmo sem a realização de aquecimento.
 - d) Relaxar o corpo, recomendado principalmente após atividades físicas intensas.

Veja a imagem.



<https://questoesdefisiocomentadas.wordpress.com/2015/05/06/fcc-sesaba-2005>

7. A imagem mostra uma idosa realizando alongamento com facilidade. Sobre o alongamento, é correto afirmar que
 - a) é indicado principalmente para atletas profissionais.
 - b) alongar o corpo ajuda na flexibilidade dos músculos.
 - c) o alongamento deve ser evitado antes de atividades intensas.
 - d) idosos devem realizar alongamentos mais intensos.

Leia o texto.

O que é uma lesão muscular?

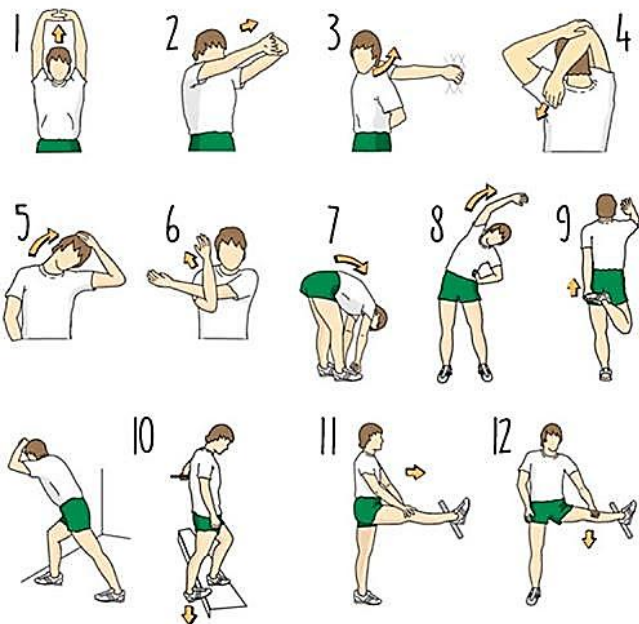
É quando acontece uma sobrecarga ou estresse nos músculos, que não estão muito preparados para o esforço necessário. Ela pode surgir através de distensões, rupturas e estiramentos. Uma lesão muscular pode variar de acordo com a intensidade do esforço e a condição física da pessoa.

<https://liratenisclube.com.br/blog/evitar-lesao-muscular/>

8. De acordo com o texto, uma lesão muscular acontece quando

- a) os músculos estão devidamente preparados para o exercício.
- b) há excesso de esforço ou movimentos realizados sem o preparo adequado.
- c) a prática de exercícios ocorre com intensidade moderada e orientação correta.
- d) o corpo realiza atividades físicas acompanhadas de aquecimento e alongamento.

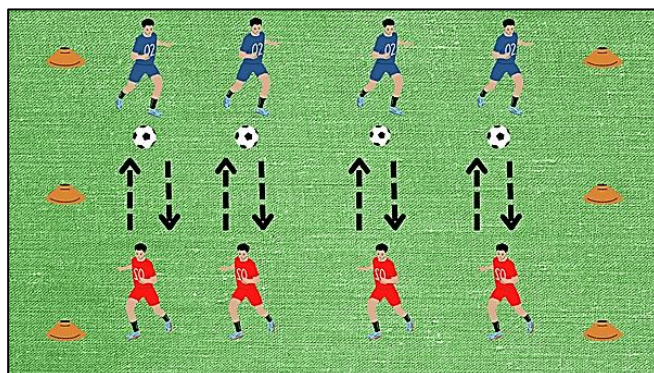
Observe os movimentos abaixo.



<https://sme.goiania.go.gov.br/conexaoescola/eaja/a-importancia-do-alongamento-na-atividade-fisica/>

9. Você costuma realizar alongamentos no seu dia a dia? Se sim, indique quais você pratica e com que frequência.

Veja a imagem.



<https://opengoaalusa.com/pt/blogs/news/soccer-warm-up-drills>

10. Imagine que você será o preparador físico da seleção brasileira de futebol e estará responsável pelo aquecimento dos atletas. Quais movimentos você realizaria para preparar os jogadores antes da partida?
