

EEEP LUIZ GONZAGA FONSECA MOTA



EDUCAÇÃO FÍSICA

EEEP LUIZ GONZAGA FONSECA MOTA



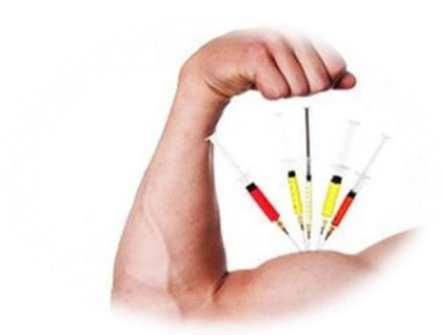
ANABOLIZANTES



APTIDAO FISICA

AVALIAÇÃO FISICA





ANABOLIZANTES

Anabolizantes são hormônios esteroides naturais e sintéticos que promovem o crescimento celular e a sua divisão, resultando no desenvolvimento de diversos tipos de tecidos, especialmente o muscular e ósseo.

EFEITOS COLATERAIS

- Queda de cabelo
- Câncer de fígado
- Câncer de próstata
- Ginecomastia
- Hipertrofia das cordas vocais



ANABOLIZANTES



**SUPLEMENTOS
ALIMENTARES**

São dois produtos completamente diferentes. Os anabolizantes são feitos a partir de hormônios e proporcionam maior força. Já os suplementos são extraídos dos alimentos e vêm para completar a dieta.



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 esportivas em vários momentos, pois precisamos de muitas das qualidades físicas para executar diferentes tarefas do dia-dia.



COMPONENTES DA APTIDAO FISICA

**Resistencia
Aeróbia**

**Resistencia
Anaeróbia**

Força

Equilíbrio

Agilidade

Flexibilidade

**Composição
corporal**

**Coordenação
motora**

De olho no movimento ...



Impulsão
Força
Coordenação motora

De olho no movimento ...



Flexibilidade
Agilidade

De olho no movimento ...



Equilíbrio



Segundo Guedes et al 2008, “cada indivíduo é um ser único, respondendo de forma diferente às cargas impostas pelo treinamento físico”.

Individualidade Biológica

Conforme Monteiro 2002 (apud Dantas, 1997), a individualidade biológica diz respeito às diferenças existentes entre as pessoas quanto à carga genética (genótipo) e as experiências adquiridas após o nascimento (fenótipo) e que levam a diferença da resposta às cargas de treinamento impostas.



Quanto tempo leva em media, para uma pessoa se adaptar a um programa de treinamento ?



Avaliação Física

A avaliação física é um procedimento realizado pelo profissional naquele aluno que vai fazer alguma atividade ou treinamento físico. O objetivo dessa prática é avaliar as condições atuais de saúde do indivíduo e tentar perceber quais exercícios podem fazer parte da rotina dele.



Avaliação Física

- **Exames médicos**
- **Anamnese**
- **Cineantropometria**
- **Testes de capacidades físicas.**



Resistencia aeróbia



FORÇA



**COMPOSIÇÃO
CORPORAL**



RESISTENCIA



**SEDENTARISMO NA
ADOLESCENCIA**

EFEITOS DOS EXERCÍCIOS AEROBIOS

O aumento da ação cardíaca, gerando uma maior capacidade do coração em bombear sangue para o corpo, sem muito esforço.

“Definida como sendo a capacidade de um seguimento do corpo de realizar e sustentar movimento por um período longo de tempo, a resistência muscular localizada (RML).



SIM

ou

NÃO



**BOA
PROVA**