

Amália Ferreira  
Filipe Dias

# Partida!

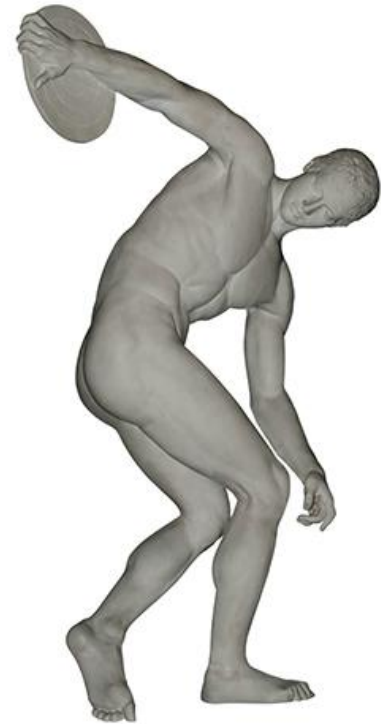
Educação Física 3.º Ciclo



## Origens da atividade física

### A atividade física ao longo dos tempos

- Desde os tempos pré-históricos, o ser humano, a fim de garantir a preservação da espécie, teve de confrontar-se com o meio para satisfazer as necessidades básicas de alimentação e segurança.
- Assim, para assegurar a sua sobrevivência, desenvolveu um conjunto de técnicas para caçar como:
  - a corrida;
  - o arremesso;
  - o salto;
  - o batimento;
  - a marcha.



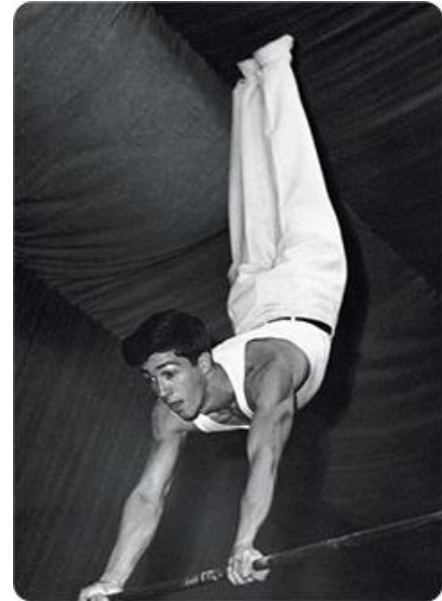
### A atividade física ao longo dos tempos (cont.)

- Desenvolveu músculos mais poderosos e ossos mais resistentes; os sistemas cardíaco e respiratório tornaram-se mais evoluídos.
- Com o passar do tempo, o homem deixou de ter necessidade de caçar para sobreviver, bem como de se esforçar fisicamente para conseguir um alimento.



### A atividade física ao longo dos tempos (cont.)

- Ao longo dos milénios, o homem foi desenvolvendo tecnologia que substituiu gradualmente a sua própria atividade física, garantindo-lhe a sobrevivência e trazendo-lhe conforto e bem-estar.
- Contudo, foi a partir da Revolução Industrial que se deram as maiores mudanças no estilo de vida das populações.



### A atividade física ao longo dos tempos (cont.)

- Com a Revolução Industrial, o homem saiu do campo para a cidade, o que originou profundas alterações no seu comportamento e promoveu o sedentarismo.
- O homem deixou de valorizar a atividade física, o que levou a novos problemas, como a redução da qualidade de vida.



### A atividade física ao longo dos tempos (cont.)

- A atividade física e a saúde são dois conceitos que têm uma forte relação.
- Neste sentido, não podemos pensar em saúde e atividade física sem as relacionar com os estilos de vida das sociedades modernas, tais como a alimentação, o sedentarismo, a evolução tecnológica, o urbanismo e a industrialização.



### A atividade física ao longo dos tempos (cont.)

- As alterações que o clima e a atmosfera também têm vindo a sofrer ao longo dos últimos anos, demonstram que temos de nos preocupar cada vez mais com o meio ambiente em que vivemos.
- Dele dependem a nossa saúde e o nosso bem-estar.
- O ar que respiramos está cada vez mais poluído, a água potável está a escassear e a nossa alimentação nem sempre é a mais adequada, o que afeta a nossa saúde.



### A atividade física ao longo dos tempos (cont.)

- Apenas de há algumas décadas para cá, com o desenvolvimento da medicina, é que a população, em geral, começou a interiorizar que a inatividade física é prejudicial para a saúde, sendo este um dos principais problemas e um dos mais sérios desafios com que as sociedades contemporâneas se deparam hoje em dia.





### A atividade física ao longo dos tempos (cont.)

Como inverter esta tendência?

- praticar **atividades físicas e desportivas**: caminhar, correr, saltar, andar de bicicleta, nadar, praticar desportos;
- alterar os **hábitos alimentares**, fazendo várias refeições saudáveis durante o dia;
- definir objetivos e metas para a vida, planejar e sonhar.

