[Educação física]

EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS FASES INICIAIS	
UNIDADE ESCOLAR:E. M. Manoel Coelho	
PROFESSOR(A):Priscila Moço	TURMA: IX fase
ALUNO (A):	DATA:

HABILIDADES: Mostrar como a tecnologia melhorou o desempenho e conforto dos atletas e para e praticantes de atividades físicas.
Mostrar como a tecnologia melhorou o desempenho e conforto dos atletas e para e praticantes de atividades físicas. Identificar diferentes dispositivos para ajudar as pessoas a se exercitarem, controlarem a alimentação, perderem peso e, assim, levarem uma vida mais saudável.

TECNOLOGIA E ESPORTE

Assista ao vídeo:

Você já percebeu que a tecnologia está presente em vários momentos do nosso cotidiano. Seu crescimento trouxe grandes benefícios à nossa vida. Na área esportiva, a tecnologia tem-se mostrado uma verdadeira aliada, ajudando os atletas a superarem dificuldades e limites, melhorando seu desempenho e oferecendo mais conforto para os atletas e para os praticantes de atividades físicas.

Como em toda sociedade, o esporte é influenciado diretamente pela evolução tecnológica. Diversas tecnologias podem indicar, por exemplo, desde um movimento mais eficiente até uma dieta mais adequada, de acordo com a modalidade esportiva e a necessidade do atleta. Dessa forma, o esporte participa, efetivamente, do avanço tecnológico, produzindo e utilizando novos conceitos.

A tecnologia ainda auxilia os árbitros durante os jogos, quando o olho humano não alcança a velocidade da jogada, contribuindo para um resultado mais justo. Enfim, são muitos os exemplos em que a tecnologia auxilia o desempenho nos esportes. Nesta unidade, vamos aprender um pouco mais sobre o uso da tecnologia no meio esportivo.

Tecnologias no esporte profissional

A tecnologia vem sendo utilizada nos esportes para aumentar a performance dos atletas, melhorar seu vestuário, melhorar a arbitragem, no monitoramento antidoping, para melhorar o desempenho dos equipamentos utilizados e também, cada vez mais, para aumentar a segurança dos grandes eventos esportivos.

A contribuição da tecnologia nas Olimpíadas teve início na avaliação dos atletas e seu monitoramento diário, o que auxilia na melhora do desempenho.

LIVEWORKSHEETS

Um exemplo de como a tecnologia está influenciando o mundo do esporte profissional e ajudando atletas a superar seus limites está no atletismo. O desenvolvimento de calçados e roupas especiais garantem conforto e leveza. Para esse resultado, a empresa que produz esse material utiliza um recurso inteligente que é capaz de absorver e gerenciar a quantidade de suor do atleta, para que este fator não interfira em seu desempenho durante as competições.

Figura 1: Bola de futebol com chip

Podemos citar, ainda, outro exemplo de utilização de tecnologia nos esportes, que é a bola de futebol com chip, também chamada como bola chipada. Em 2012, o conselho internacional pela FIFA aprovou a utilização deste tipo de bola nas competições. O chip é conectado ao relógio que fica no pulso do árbitro, recebendo todas as informações sobre a movimentação e posicionamento da bola; por exemplo, quando a bola atravessa a linha do gol, fazendo com que o juiz tenha certeza de que foi gol realmente. Essa tecnologia foi utilizada na Copa do Mundo de 2014 e é um grande conforto para os árbitros e torcedores, que têm a certeza de um jogo mais justo.

Com o avanço tecnológico, sem dúvida, tudo mudou nos esportes, desde os novos materiais, as vestimentas, varas para os saltos em altura, os pisos das arenas, os calçados esportivos, como já citamos, as bolas de muitos esportes (futebol, basquete, vôlei, tênis), até às piscinas que absorvem as pequenas ondas que se formam na passagem dos nadadores... ufa!

As ciências da Educação Física foram determinantes nessas mudanças; assim, o treinamento também ganhou novas particularidades específicas para cada modalidade esportiva. Há 30 anos, no futebol, por exemplo, um jogador percorria 5 a 6 quilômetros por partida; hoje, chega ao dobro!

ATIVIDADE 1 –

Faça uma pesquisa e descreva outras tecnologias que contribuem para melhorar o esporte profissional, entre equipamentos tecnológicos que ajudam a performance do atleta e outros que facilitam o trabalho dos árbitros

TECNOLOGIA E ATIVIDADES FÍSICAS

A tecnologia não é útil apenas no esporte profissional, mas também nas práticas cotidianas de atividades físicas, ou seja, os exercícios que nós, não atletas, praticamos. O avanço tecnológico se reflete na melhoria de equipamentos esportivos, criação e modernização de novas ferramentas para uso nos esportes, em academias e clubes.

Existem cada vez mais dispositivos diferentes para ajudar as pessoas a se exercitarem, controlarem a alimentação, perderem peso e, assim, levarem uma vida mais saudável.

Há diversos aplicativos para celulares que possibilitam o acompanhamento e registro de ingestão de alimentos, atividades físicas diárias, medidores da distância percorrida, calorias, e muitos outros que também podem ser úteis como estímulo para determinação de metas e acompanhamento de resultados - alguns, inclusive, possibilitam o compartilhamento dos resultados em redes sociais ou permitem adicionar amigos e ver como eles estão se saindo.

Figura 2: Pulseira com função de pedômetro (ou contador de passos), leitor de batimentos cardíacos, contador de calorias gastas e contador de Km percorrido.

O pedômetro é um aparelho que mede quantos passos a pessoa deu enquanto esteve utilizando o aparelho. É recomendado para quem caminha ou corre, pois não tem função para outros tipos de exercício. Pode ser um bom indicador para quem deseja ter uma vida mais ativa. É possível estipular metas e verificar o seu progresso de acordo com o número de passos que você dá por dia. Podemos dizer que 5.000 passos é o mínimo que uma pessoa deveria dar diariamente. A partir de 10.000 passos diários, você já pode ser considerado ser uma pessoa ativa.

Alguns pedômetros usam a informação do seu treino (distância e velocidade) para mostrar uma estimativa de calorias gastas. Outros programas mais sofisticados permitem que você inclua informações como sua altura e seu peso, o que deixa a informação mais precisa.

Outro aparelho bastante utilizado, inclusive em academias, é o monitor de frequência cardíaca ou frequencímetro. A sua frequência cardíaca (quantidade de vezes que o coração bate por minuto) ajuda a medir a intensidade do exercício e indica se você está fazendo mais ou menos esforço do que deveria. Para saber como medir e analisar corretamente, o indicado é procurar ajuda profissional, um médico cardiologista e um profissional de Educação Física. Há diversos desses aparelhos e softwares (programas de computador/ celular), mas o mais importante

LIVEWORKSHEETS

é que você não deve fazer qualquer atividade física sem antes se consultar com um médico para saber se está bem para se exercitar, além de procurar a orientação de um profissional de Educação Física.

A "tele-medicina" já faz parte em nossos dias a algum tempo. Ferramentas que incentivam a prática regular de atividade física e acompanhamento da evolução da performance do praticante são altamente estimulantes e permite cada vez mais, pessoas iniciarem um programa regular de atividade física. Este é exatamente o ponto... PROGRAMA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA, depende de uma adesão, frequência em realizar a atividade física e de forma adequada.

Os benefícios promovidos pela prática de atividade física, dependem diretamente de uma relação entre seu estímulo (próprio exercício) e sua adequada recuperação. Este equilíbrio faz com que o exercício físico possa ser comparado ao um "remédio", que depende de sua dose para ser eficaz ou não.

A diferença entre um remédio e o veneno é sua dose, exatamente como uma intensidade inadequada de exercício físico, podendo ser ineficiente por ser leve demais, ou aumentar a probabilidade de algum problema de saúde (como lesões musculares e etc.) com intensidades acima do qual o praticante encontra-se capaz para este momento; justificando assim a importância da adequação da carga de trabalho (treinamento) de forma individualizada.

Com uma aderência aos exercícios de intensidade adequada, o nível de aptidão física aumenta, necessitando assim de uma nova intensidade (carga) de treinamento, necessitando também de reavaliações periódicas para adequação da nova carga de treinamento. O descanso dependerá diretamente da quantidade do exercício (volume de treinamento) assim como da qualidade (leve, moderado ou intenso).

Vale lembrar, que a dor é um mecanismo de defesa do organismo e um indicativo daquilo que está ocorrendo internamente a nível muscular e existem características diferentes para alguns "tipos" de dor (ácido lático 3 micro lesões musculares). O sono com qualidade promove ao organismo uma recuperação energética, estrutural, relaxando e recompondo o desgaste da atividade, assim como a alimentação balanceada (quantidade e qualidade) proporciona uma melhor qualidade e uma recuperação mais rápida.

O resultado promovido pelo condicionamento físico, dependerá de inúmeras variáveis, devido as diferentes características de cada praticante; esta individualidade biológica faz com que o tempo de recuperação e recomposição dos níveis de seja diferente entre os praticantes resultando assim em um treinamento diferenciado e podendo ser elaborado em diversas formas, justificando assim, porque alguns treinam mais e outros menos para cada fase do programa de treinamento.

Um programa para prática de atividade física deve ser elaborado com critérios, hoje bem rígidos e comprovados cientificamente.

A tecnologia pode funcionar como um importante aliado na hora de entrar em forma, iniciar um programa de atividade física ou até mesmo hábitos alimentares, porém sempre dependerá dos profissionais qualificados para uma orientação segura e eficaz para não ficar apenas em aquisição de produtos e aplicativos como um opcional sem uso.

Cuide bem de sua saúde, atividade física, nutrição e medicina escolhendo bem quem traz o conhecimento.

Atividade:Faça uma pesquisa sobre tecnologias que auxiliam a prática de atividades físicas e diga como funcionam.

Referência:

CEJA: Centro de educação de jovens e adultos. Ensino funda- mental II. Educação física / Raquel Rodrigues da Costa, Renato Cavalcanti Novaes. Rio de Janeiro : Fundação Cecierj, 20181. Educação física. II. Novaes, Renato Cavalcanti. 1. Título.
Secretaria de Educação do Estado de Minas.Plano de estudo tutorado.Acessado no dia 10/08/2020

LIVEWORKSHEETS