



Disciplina: Projetos Esportivos: Metodologia e prática

Área: Linguagens, Códigos e suas Tecnologias

Itinerário: Expressão Corporal II

Professores: Juliano Tavares dos Santos e Adriana Neutziling

Série: 1º ano do Ensino Médio

Turma(s): 1º B, 1º J, 1º K (Profª Adriana) / 1º L , 1º M, 1º N e 1º O (Profº Juliano)

Aluno(a): _____ **Turma:** _____

Atividade 8

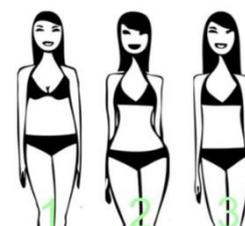
PRINCÍPIOS DO TREINAMENTO FÍSICO

A ciência da Educação Física indica alguns princípios para a execução de qualquer atividade física. Seguir esses princípios é uma condição indispensável para que a participação de qualquer pessoa nas atividades seja uma experiência proveitosa e, se possível, agradável.

Esses princípios devem ser observados por qualquer pessoa que se proponha a realização de um programa de atividades físicas. São cinco princípios existentes:

1 - PRINCÍPIO DA INDIVIDUALIDADE BIOLÓGICA:

É o princípio que estabelece que não existem duas pessoas iguais. Em termos de condicionamento físico isso significa dizer que o mesmo exercício, na mesma intensidade, na mesma duração e na mesma frequência semanal proporcionará diferentes efeitos de treinamento a depender de fatores como **sexo, idade, capacidade máxima, experiência prévia e técnica de execução**.



2 - PRINCÍPIO DA SOBRECARGA CRESCENTE:

Para adquirir uma boa aptidão física, o organismo precisa ser submetido a esforços cada vez maiores (mais intensos ou por um tempo maior, ou ainda, em uma maior frequência) de maneira tal que possa provocar no organismo reações de adaptação que levem à aquisição ou melhoria da aptidão.

A sobrecarga pode ser considerada a quantidade de trabalho que realizamos. E a forma mais comum de se quantificar uma atividade física é em termos do total de quilocalorias que ela consome.

Para a melhoria da aptidão física é necessário trabalhar com sobrecargas sempre crescentes, ou seja, a atividade deve ser cada vez maior para que possa servir de estímulo ao organismo e provocar a melhoria da sua aptidão física. Em outras palavras, se fizermos sempre a mesma atividade, da mesma forma e em quantidade igual, a nossa condição física permanecerá sempre no mesmo patamar.

Evidentemente, o aumento da sobrecarga de treinamento deve ser feito com bastante cuidado, pois se houver qualquer exagero, a atividade física pode ser bastante perigosa!

O **princípio da sobrecarga** consiste em um dos mais importantes princípios do treinamento físico. Ele representa toda a base sobre a qual a fundamentação biológica desses processos se firma.

As variáveis manipuláveis no princípio da sobrecarga são:

- **Volume:** definido pela quantidade de dias de treino na semana, quantidade de sessões de treino diárias, tempo gasto para a execução dos exercícios em cada sessão, número de séries, repetições etc.
- **Intensidade da carga:** expressa em quilogramas, velocidade, frequência cardíaca, pressão arterial.
- **Pausas:** entre sessões, séries e exercícios.
- **Velocidade** de execução dos movimentos e ações musculares.

O princípio da sobrecarga prediz que as respostas adaptativas positivas das estruturas relacionadas com o movimento e do organismo como um todo necessitam da aplicação de uma sobrecarga, situação que induz momentaneamente um desequilíbrio da homeostase e a subsequente resposta a esse estresse imposto.

É de fundamental importância ressaltar que as adaptações positivas ao treinamento somente acontecem durante a recuperação ou repouso (também chamado de período regenerativo).

3 - PRINCÍPIO DA ESPECIFICIDADE:

Do ponto de vista do gasto energético é possível estabelecer parâmetros de igualdade entre diferentes atividades físicas. Assim, andar 3 quilômetros em 30 minutos equivale a nadar 20 minutos ou andar de bicicleta 6 quilômetros em 15 minutos. Isto porque todas essas atividades provocam a queima de 150 quilocalorias.



Embora esta relação possa existir, o princípio da especificidade determina que os corredores devem correr, nadadores devem nadar, e ciclistas devem pedalar, devido às adaptações específicas que cada uma dessas atividades ocasiona, criando efeitos paralelos específicos.

Outro aspecto a ser considerado neste princípio é o tipo de estímulo ao qual o organismo é submetido.

Embora possamos utilizar os mesmos grupos musculares, a forma como será considerada a relação entre volume e a intensidade poderá resultar no desenvolvimento de diferentes capacidades. Por exemplo, o desenvolvimento da força dar-se-á através de exercícios de alta intensidade e o desenvolvimento da resistência será obtido com estímulos de média intensidade e com durações maiores.

Ainda sobre as adaptações que ocorrem no organismo como resultado da prática regular de atividades físicas, podem ocorrer de diferentes maneiras: no nível muscular, articular, e ósseo e nos grandes sistemas como o respiratório e o cardíaco. Segundo o tipo de atividade, uma dessas áreas será mais solicitada, desencadeando uma adaptação coerente.

Por exemplo: nos exercícios de força a adaptação é um nível muscular, articular e ósseo e em corridas de longa duração a adaptação se dá nos sistemas respiratório e cardíaco.

4 - PRINCÍPIO DA CONTINUIDADE:

Este princípio rege que a atividade física deve ser realizada continuamente, sem interrupções. É a continuidade que desencadeará as adaptações do organismo aos esforços a que foi submetido pelo treinamento e que seja possível uma melhora na aptidão.

A interrupção de qualquer tipo de atividade física leva o organismo ao retorno à situação inicial (antes do início do programa), ou seja, será necessária uma retomada dos níveis iniciais de intensidade e volume. A retomada e o estabelecimento do novo programa dependerão do nível em que estávamos quando interrompemos e o tempo em que se ficou inativo. De forma geral, quanto maior for o período de interrupção, maiores serão os prejuízos à condição física.



5 - PRINCÍPIO DA REVERSIBILIDADE:

Este princípio complementa o anterior e, provavelmente, possibilitará uma maior compreensão das consequências da ausência de regularidade em um programa de atividades físicas.

Todos os benefícios adquiridos em vários meses de treinamento podem ser perdidos em poucas semanas de inatividade. Para alguns especialistas, estes benefícios e perdem em três semanas e totalmente em dez.

O desconhecimento deste princípio faz com que, tantas vezes, ex-praticantes estabeleçam para si metas facilmente alcançáveis no passado, mas impossíveis no presente. O fato de algumas pessoas considerarem-se melhores que outras (fisicamente falando) por terem participado há algum tempo, pode ser muito perigoso por ocasião de uma retomada na atividade.



Atividades:

1) Considere as afirmações:

I – Não há necessidade de observar características individuais, pois se um treino dá certo para uma pessoa, vai dar certo para outra, independente do gênero, idade ou experiência;

II – Um indivíduo, após parar por diversos anos de realizar uma atividade física específica (treinar), pode retornar a realizar essas atividades na mesma intensidade anterior, devido ao seu histórico de atleta;

III – A inter-relação entre volume e intensidade, assim como suas alterações, são as bases do princípio de sobrecarga, e pode ser notado quando alteramos o número de repetições, de séries de exercícios ou carga (peso) que colocamos em cada exercício.

IV – O desenvolvimento de algumas capacidades físicas dependerá da intensidade e volume da sobrecarga, por exemplo, a força se desenvolve com atividade de alta intensidade, enquanto a resistência se desenvolve com atividades de baixa a média intensidade e longa duração.

V – Corridas longas (de baixa intensidade) e corridas curtas (alta intensidade) podem ser os únicos exercícios de um jogador de futebol, visto que se corre bastante nesta modalidade.

Estão corretas:

- a) I, II e III
- b) I e V
- c) IV e V
- d) III e IV
- e) Todas as alternativas.

2) Resuma em uma frase cada um dos princípios de treinamento físico:

- a) INDIVIDUALIDADE BIOLÓGICA:
- b) SOBRECARGA CRESCENTE:
- c) ESPECIFICIDADE:
- d) CONTINUIDADE:
- e) REVERSIBILIDADE: