

Trabalho de mesa

Tema: Esportes coletivos



PROFESSOR DE INGLÊS: MÁRCIO SÉRIE - 7M1

Grupo:

Gustavo Daniel Souza
Lucas Yuji Martini
Matheus Fiore
Matheus Bacellar
Henrique Jun Cubo de Araújo

Futebol

Benefícios

De acordo com os *educadores físicos* do Hospital Albert Einstein, a prática do futebol auxilia no aumento da capacidade cardiorrespiratória e potência aeróbica.

O esporte também fortalece a musculatura, especificamente da coluna vertebral e dos membros inferiores.

Além disso, a prática regular da modalidade auxilia na melhora do:

- Equilíbrio
- Força
- Coordenação
- Agilidade

Instrumento de socialização

Muitas pessoas praticam futebol como instrumento de socialização e como um momento de descontração para encontrar amigos e se divertir.

“Além dos benefícios sociais que o futebol proporciona gerando bem-estar, sabemos que igualmente a outras atividades físicas, existem benefícios **fisiológicos para sensação de bem-estar e manejo de estresse** através da **liberação de hormônios** como endorfina, serotonina e dopamina.”

Além disso, é considerado um instrumento de relacionamento social extremamente valioso que permite ao praticante revelar suas intenções, expressar seus sentimentos, **construindo estratégias e criando códigos para que possam atingir os objetivos.**

Quando bem orientado e bem objetivado, pode ser um instrumento para que os praticantes possam entender e relacionar o mesmo com o seu dia a dia, auxiliando nos estudos, tarefas, trabalho e até mesmo em casa com seus familiares ou no relacionamento com os amigos.

Lesões

Os riscos associados à prática do futebol são os mesmos de qualquer outra modalidade esportiva em que não é realizado preparo físico específico ou não haja hábito da prática.

As lesões mais comuns entre os praticantes da modalidade estão localizadas no tornozelo, joelho, púbis, coxa e cabeça, sendo que as principais causas associadas às lesões são os desequilíbrios musculares, desajustes posturais, fraqueza muscular, quedas e choques. Dessa forma, se o praticante realizar trabalho de fortalecimento muscular e condicionamento físico paralelo à prática do futebol, todos os riscos são minimizados.

O volume de treinamento ideal vai variar de acordo com o nível de aptidão física do praticante.

“Se levarmos em conta um sedentário, o estresse muscular que o futebol traria, possivelmente seria responsável por limitar a alta frequência dessa prática dentro de uma mesma semana, além de aumentar o risco de lesões”, afirma o educador físico.

Em outras palavras, quanto menos apto o indivíduo estiver, menores condições físicas ele terá para praticar a modalidade de maneira repetida. Para indivíduos com maiores níveis de aptidão física, a relação entre a dose e resposta na atividade física pode ser aumentada, reduzindo o risco de lesões devido à melhor condição de força muscular para suporte articular e eventos adversos devido à melhor capacidade cardiorrespiratória e composição corporal.



Handebol

Benefícios

O Handebol promove o desenvolvimento da habilidade do **trabalho em equipe**, pois ninguém é capaz de resolver as coisas sozinho, um depende das habilidades do outro na quadra.

Nesse jogo é necessário que cada jogador tenha confiança em seu parceiro de equipe, promovendo um jogo inesquecível que irá levar o time para a vitória.

Coordenação motora

Esse jogo trabalha o corpo todo promovendo o desenvolvimento da coordenação motora, além de aumentar os aspectos físicos e mentais. Isso acontece, pois no Handebol os jogadores:

- Correm
- Saltam
- Driblam
- Arremessam

Condicionamento físico

No Handebol durante os treinos e as partidas, o jogador corre de um lado para o outro atrás da bola, além de saltarem e possuírem uma agilidade maior. Sendo assim, praticar esse esporte poderá promover uma facilidade para aprender outros, além de te ajudar a ter um condicionamento físico saudável.

Decisões rápidas

O handebol promove agilidade aos jogadores, ou seja, durante uma partida os jogadores não podem permanecer com a bola em mãos por muito tempo, sendo assim ele necessita tomar decisões rápidas.

Decisões que irão te ajudar a levar a bola até o gol adversário para marcar pontos. Por isso esse jogo **irá te ensinar a ser mais ágil em suas decisões** podendo levar isso para o seu cotidiano.

Além disso, demonstra o benefício de fazer parte de um time, competir em vários (conhecer) locais e mostrar todas as vantagens para os espectadores que possuem vontade de aprender a jogar handebol.

O *educador físico Carlos Augusto Medeiros*, fundou a Athlos Sports & Fitness com o objetivo de proporcionar a prática de atividades físicas tanto com esportes quanto com condicionamento físico.

Com treinamento personalizado, visa além do condicionamento, fortalecimento, **reabilitação e treinamento de performance** para todas as idades.



Tênis de mesa

Benefícios

Coordenação motora

O tênis de mesa ajuda a desenvolver a coordenação motora, pois o jogador precisa acompanhar os movimentos rápidos da bolinha enquanto controla os movimentos das mãos. Com a prática regular, a coordenação motora tende a melhorar significativamente.

Instrumento de socialização

A prática esportiva favorece a interação social, permitindo que você se relacione com outros jogadores, treinadores e até a torcida.

Além disso, o esporte gera conversas e laços, contribuindo para a saúde mental e o bem-estar.

Desenvolve a inteligência espacial

O tênis de mesa auxilia no aprimoramento da inteligência espacial, essencial para se orientar no espaço físico.

Essa habilidade é útil em várias situações cotidianas, como caminhar, dirigir ou dançar e pode ser trabalhada com a prática do esporte.

Proporciona prazer e bem-estar

A prática regular de atividades físicas, como o tênis de mesa,

estimula a liberação de neurotransmissores que promovem prazer e bem-estar.

Isso ajuda a reduzir o estresse e a ansiedade e contribui para uma vida mais equilibrada e saudável.

Combate o sedentarismo

Jogar tênis de mesa regularmente queima calorias e reduz o sedentarismo, beneficiando até ambientes corporativos que valorizam a atividade física.



Basquete

Benefícios

A prática do basquetebol promove benefícios significativos tanto para o desenvolvimento físico quanto para as funções cognitivas, contribuindo para a saúde integral do indivíduo.

“Por ser uma modalidade coletiva, tem um componente forte de **cooperação, de trabalho em equipe**, parte social muito forte”, aponta o profissional Florio Joaquim Silva Filho.

Coordenação motora entre outras capacidades

- Força
- Velocidade
- Mudança de direção
- Flexibilidade
- Habilidades motoras, como a coordenação
- Tempo de reação
- Controle de bola
- Agilidade manual, para a execução dos movimentos
- Parte cardiorrespiratória

Os benefícios desse esporte são muito parecidos independente da faixa etária, mas **exerce grande influência na infância e na adolescência**.

Isso porque há mais oportunidade de praticar nessas idades, além de ser uma fase de formação do indivíduo, podendo ensinar muito.

O especialistas explicam que o basquete auxiliam os indivíduos a terem disciplina, promovem competição e superação do esforço, além dos benefícios fisiológicos:

- Promove a saúde cardiovascular, porque aumenta a frequência cardíaca, deixando o coração forte, ajudando na circulação sanguínea;
- Ajuda a queimar calorias, uma vez que mantém o corpo em movimento, gastando energia;
- Melhora o desempenho acadêmico, porque ajuda na concentração, no pensamento rápido, na tomada de decisão;
- Desenvolve a coordenação motora e cognitiva;
- Melhora a consciência corporal e espacial;
- Deixa o corpo mais forte, porque é um tipo de treinamento de força.



A prática de atividade física

A prática de atividade física é importante para as nossas vidas. Ela deve ser realizada por todas as pessoas e em todas as idades. Mas o que é atividade física?

Atividade física é um comportamento que envolve os movimentos voluntários do corpo, com gasto de energia acima do nível de repouso, promovendo interações sociais e com o ambiente, podendo acontecer no tempo livre, no deslocamento, no trabalho ou estudo e nas tarefas domésticas.

São exemplos de atividade física: caminhar, correr, pedalar, brincar, subir escadas, carregar objetos, dançar, limpar a casa, passear com animais de estimação, cultivar a terra, cuidar do quintal, praticar esportes, lutas, ginásticas, yoga, entre outros.

A atividade física faz parte do dia a dia e traz diversos benefícios, como o controle do peso e a melhora da qualidade de vida, do humor, da disposição, da interação com as outras pessoas e com o ambiente.

Você pode fazer atividade física em quatro domínios da sua vida: no seu tempo livre; quando você se desloca; nas atividades do trabalho ou dos estudos e nas tarefas domésticas.

A atividade física no tempo livre é feita no seu tempo disponível ou no lazer, baseada em preferências e oportunidades.

Você pode caminhar, correr, empinar pipa, dançar, nadar, fazer trilha, pedalar, surfar, pular corda, jogar futebol, vôlei, basquete, bocha, tênis, peteca, taco/bete, frescobol, praticar ginástica, musculação, hidroginástica, artes marciais, capoeira, yoga, ou participar de brincadeiras e jogos, como esconde-esconde, pega-pega, saltar elástico, queimada/baleado/carimba/caçador, entre outras.

A atividade física no deslocamento é feita como forma de deslocamento ativo para ir de um lugar a outro. Você pode caminhar,

manejar a cadeira de rodas, pedalar, remar, patinar, andar a cavalo, skate ou de patinete (com motor), entre outras.

A atividade física no trabalho ou estudo é feita no trabalho e em atividades educacionais. Pode acontecer nas próprias demandas laborais ou de estudo. Você pode plantar, capinar, colher, caminhar, correr, pedalar, limpar, varrer, lavar, ordenhar, carregar objetos, participar de brincadeiras e jogos, como no recreio ou intervalo entre as aulas e, também, antes ou depois das aulas, entre outras.

CURIOSIDADE!!!

Estudos recentes sugerem que a mastigação de goma de mascar (CHICLETE) durante a atividade física pode influenciar positivamente o gasto energético e auxiliar no processo de emagrecimento.

Pesquisas apontaram que o chiclete pode aumentar a frequência cardíaca durante a atividade física, potencializando os resultados do treino.

De acordo com pesquisadores da Escola de Ciências Esportivas da Universidade de Waseda, no Japão, **esse hábito pode aumentar o ritmo cardíaco na atividade física, ajudando na perda de calorias.** A pesquisa foi apresentada durante o Congresso Europeu sobre Obesidade (ECO 2018), em Viena, na Áustria, e, para alcançar os resultados, ela realizou dois testes com 46 homens e mulheres, entre 21 e 69 anos, analisando os impactos de mascar chiclete no nosso corpo.

Como os testes foram realizados?

O primeiro teste fez com que os voluntários ficassem uma hora em repouso e depois caminhassem por 15 minutos, com o passo leve, enquanto mascavam duas pastilhas de chiclete de 1,5 gramas com 3 kcal cada.

Já no segundo teste, em vez de mascar chiclete, os participantes apenas engoliram uma mistura que continha exatamente os mesmo ingredientes do chiclete. Para garantir ainda mais dados ao estudo, também foi coletada a frequência cardíaca dos voluntários, tanto em repouso quanto durante o exercício.

Dessa forma, os pesquisadores conseguiram comparar os dados e depois descobriram que, mascando o chiclete, a frequência cardíaca aumentava na atividade física: ou seja, aumentou a queima calórica!

E aí: será que tá liberado mascar chiclete na corrida? Ou é melhor tirar a dúvida com o seu treinador? De qualquer forma, **cuidado para não engolir!!!!**

A Referência Bibliográfica

<https://noticias.unisanta.br/blog-unisanta/conheca-os-...>

athlossports.com.br

<https://athlossports.com.br> › Blog

ativo.com

<https://www.ativo.com> › ativo › beneficios-do-basquete...

Biblioteca Virtual em Saúde

<https://bvsms.saude.gov.br> › bvs › publicacoes › g...

Manual do Homem Moderno

<https://manualdohomemmoderno.com.br> › fitness › mascar-chiclete-en...

tjdft.jus.br

<https://www.tjdft.jus.br/pro-vida/pilulas-de-saude>

Ata 1

✓Planejamento da Apresentação sobre Esportes Coletivos

- **Conteúdo Educativo:**

- *Yuji* sugeriu abordar cada esporte coletivo individualmente, explicando como ele beneficia o aluno. Por exemplo: o handebol contribui para o desenvolvimento da velocidade, do trabalho em equipe e da condição física.
- *Bacellar* concordou com a ideia e acrescentou que também é importante destacar os benefícios psicológicos que os esportes proporcionam.
- *Gustavo* reforçou esse ponto, dizendo que praticar esportes como hobby pode ajudar a aliviar o estresse.
- Ele também se comprometeu a falar sobre o futsal, destacando sua contribuição para o trabalho em equipe e a coordenação motora.

- **Divisão de Tarefas:**

- *Henrique* propôs dividir os esportes entre os integrantes, para que cada um fique responsável por um.
- *Fiore* concordou com Henrique, mas discordou de Yuji quanto à abordagem. Ele sugeriu que cinco pessoas fiquem responsáveis por cinco esportes diferentes, explicando os benefícios de cada um.
- *Henrique* também sugeriu que cada integrante escreva um mini texto explicando como o esporte escolhido contribui para o corpo humano.
- *Yuji* reforçou que é importante falar sobre os benefícios físicos e incluir a história de cada esporte.

- **Brindes e Interação com o P blico:**
 - *Yuji* sugeriu oferecer lembrancinhas para os visitantes da barraca.
 - *Gustavo* disse que os brindes ser o chicletes.
 - *Bacellar* propôs que sejam compartilhadas curiosidades sobre as lembrancinhas.
 - *Fiore* afirmou que concorda com todas as ideias apresentadas pelos integrantes.

Ata 2

✓Organiza o da Apresenta o sobre Esportes

- **Brindes e Decora o:**

- *Matheus Fiore* sugeriu comprar chicletes como brinde para o público. Após a compra, recomendou que os chicletes fossem colocados em um pote decorado com temas esportivos.
 - *Yuji* propôs dividir os itens decorativos por modalidade esportiva. Ambas as ideias foram aceitas positivamente.
 - *Bacellar* concordou com *Gustavo* sobre a proposta dos chicletes.
-
- **Material Visual:**
 - *Yuji* ficou responsável pela criação dos banners e letreiros de cada esporte.
 - *Henrique* sugeriu levar uma imagem do corpo humano para mostrar onde e como cada esporte beneficia o aluno. A sugestão foi aprovada.
-
- **Conteúdo da Apresentação:**
 - *Henrique* também propôs incluir pequenas falas ao final da apresentação para incentivar a prática esportiva. A ideia foi aceita.

- *Bacellar* sugeriu que, ao final, o público pudesse escolher uma curiosidade sobre algum dos esportes para ser comentada. A proposta foi aprovada.
-
- **Slides e Equipamentos:**
 - *Gustavo* sugeriu levar um computador para montar um slide com o resumo do conteúdo da apresentação. Ele se comprometeu a trazer o equipamento.
 - *Gustavo, Fiore* e *Bacellar* se responsabilizaram pela criação dos slides.