



GOVERNO DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO
MUNICÍPIO DE SANTO ANTÔNIO DE PÁDUA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO



Aluno: _____

Escola: _____

Data: ___/___/___

Ano de Escolaridade: 9º

Disciplina: Educação Física

Semana 17: de 31 de maio a 02 de junho de 2021

Conteúdo(s) desenvolvido(s): Impacto do treinamento de alto nível das ginásticas na saúde dos participantes.

Motive-se! Aprenda!

O esporte de alto nível é hoje um dos maiores fenômenos sociais atingindo direta ou indiretamente todos os segmentos, sejam de ordem econômica, educacional, científica, entre outras. Esse modelo, que há muitos anos é sinônimo (ou modelo) de provedor da saúde, oculta uma realidade contraditória. O treinamento para esportes de alto rendimento tem como objetivo fazer com que o atleta consiga atingir os seus limites físicos, o acaba muitas vezes abalando a saúde desses atletas.

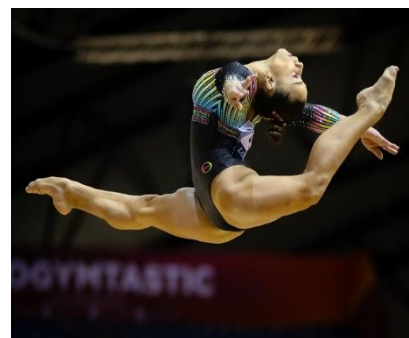
O treinamento para atletas de esportes de alto rendimento está inserido regularmente em competições esportivas, tendo como alvo a obtenção de records, é mantido uma rigorosa rotina de treinamentos que chegam a oito horas por dia, sempre visando a superação dos desafios, tendo o fator esporte como uma prática que transcende os limites físicos do corpo o excesso dos exercícios pode causar lesões corporais comprometem os sistemas fisiológico, imunológico e até mesmo psicológico. Em decorrência disso, o indivíduo pode sofrer alterações no sono, pressão psicológica, frustração, além dos distúrbios alimentares como anorexia e bulimia, na busca pelo corpo perfeito que exige dores, repetições e dedicação extrema.

O caminho entre a descoberta e o prazer da prática esportiva e a conquista de medalhas e troféus é para poucos e exige uma rotina exaustiva de treinamentos, lesões e tratamentos, que nem sempre garantem recompensa para quem nele se aventura. A carreira de um atleta é quase sempre curta, desgasta corpo e mente e, para a grande maioria, deixa de herança apenas lembranças e problemas de saúde. Por isso treinamento intenso, sem o apoio de uma equipe completa de profissionais, pode causar muitas lesões e riscos à saúde dos atletas. Portanto, é fundamental que os clubes e as equipes esportivas tenham consciência da importância do acompanhamento multidisciplinar para um melhor rendimento dos atletas e uma prática esportiva mais saudável.

<https://portal.fiocruz.br/noticia/cultura-da-superacao-provoca-impactos-saude-de-atletas-de-alto-rendimento>

<https://www.trabalhosfeitos.com/ensaios/Impacto-Da-Pratica-De-Esporte-De/62871256.html>

medium.com/citius-altius-fortius/os-riscos-do-treinamento-de-alta-intensidade-e7555e833a85#:~:text=O%20treinamento%20de%20alta%20intensidade,adequado%2C%20para%20evitar%20futuras%20lesões.



Atividade

1- Quais as consequências e impactos à saúde um atleta de alto nível pode sofrer em busca de superação dos seus limites?

2-Quais são os riscos do esporte de alto rendimento para a saúde?
