

Saúde Positiva e Uma Nova Visão da Atividade Física

Saúde

Condição humana com dimensão física, social e psicológica, caracterizada num contínuo, com pólos positivos e negativos (Nahas);

Segundo a OMS (1948), "Saúde é um completo estado de bem-estar físico, mental, e social e não somente ausência de doença, ou debilidade."

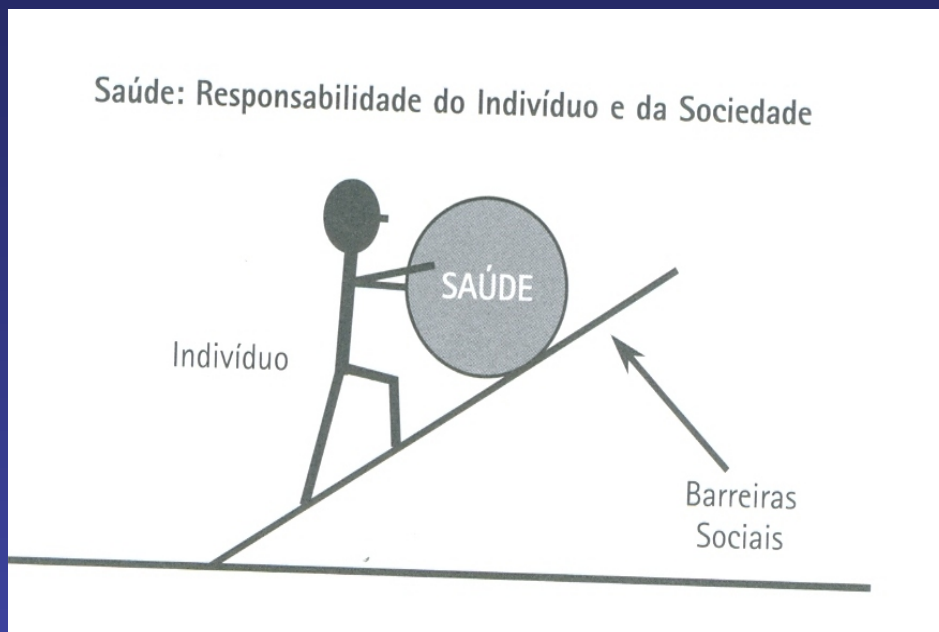
Saúde Positiva

Caracteriza-se como a capacidade em ter uma vida satisfatória, confirmada geralmente pela percepção do bem-estar geral, a negativa estaria associada a morbidade e no extremo a mortalidade prematura (Guiselini, 2006);

Saúde Positiva



Saúde Positiva



Vida Saudável

Gerenciamento adequado das áreas física, emocional, social, profissional, intelectual e espiritual. Cada uma destas áreas contribui de modo importante na formação da saúde total (De Marchi);

Estilo de Vida Saudável

Modo de vida que incorpora hábitos promotores do bem-estar e da qualidade de vida;

Tem por base a busca pelo equilíbrio pessoal e a harmonia com o ambiente;

É um “processo” e não um “produto”;

Bem Estar

Complexo termo pois está associado as sensações e percepções individuais e MOMENTÂNEAS;

Dimensões do bem estar (social, emocional, física, intelectual e espiritual);

Impossível dissociar corpo e mente;

Curto prazo e longo prazo;

Nova Visão da Atividade Física

Dificuldades para prática em razão da falta de tempo, de recursos e de oportunidades;

A atividade não precisa ser intensa;

Mudança de sedentário para moderadamente ATIVO;

Educação para a saúde e suas possibilidades.

Nova Visão da Atividade Física

Regularidade;

Autonomia e independência;

Promoção do bem-estar e do conforto durante e em razão dos efeitos propiciados pela atividade realizada.

Nova Visão da Atividade Física

Dificuldades Práticas:

Busca por resultados rápidos e “milagrosos”;

Falta de conhecimento e projeção de objetivos inalcançáveis;

Manutenção da prática regular;

Cultura de prática saudável.

Profissional da Educação Física

Diferentes metodologias de ensino;

Promover a reflexão;

Contextualizar os diferentes conteúdos e propostas;

Demonstrar as diferentes possibilidades das práticas corporais e seu benefícios;

Instrumentalizar o aluno para que este tenha autonomia e interesse para a prática da atividade física;

Ser o melhor exemplo!