

Conceito de Actividade Física (1/2)

Tal como se verificou no conceito de *“Estados de Humor”*, também ao nível do conceito de *“Actividade Física”* se mostra difícil encontrar uma definição consensual, uma utilização uniforme e uma distinção clara entre este conceito e o de *“exercício”*. Caspersen, Powell e Christenson (1985), citados por Biddle e Mutrie (2007, p.9), definiram *“actividade física”* como sendo: *... “o movimento produzido pela musculatura esquelética, do qual resulta dispêndio energético e que tem uma correlação positiva com a capacidade/aptidão física (fitness). O conceito de “exercício”, além das duas noções anteriores, introduz uma intensificação da correlação com a capacidade/aptidão física (fitness), uma vez que o objectivo é o de a manter ou melhorar, através da utilização de movimentos repetitivos, planeados e estruturados”*. O conceito de *“capacidade/aptidão física - (fitness)”* é por estes autores definido como sendo:

... “um conjunto de atributos, inatos ou adquiridos pelo indivíduo, relacionados com a capacidade de realizar actividade física”.

Embora considerem os dois constructos de difícil distinção, Biddle e Mutrie (2007,p.9) referem-se à *“Actividade Física”* num tom globalizante:

... “todo e qualquer movimento é Actividade Física”,

Conceito de Actividade Física (2/2)

reservando o conceito de “exercício” para uma actividade física de ocupação de tempos livres mais estruturada, (na qual se incluem actividades como por exemplo a natação ou os desportos recreativos), cujo objectivo é a elevação e manutenção da condição física, considerando-o também um elemento componente da Actividade Física.

No presente estudo, utilizaremos o conceito de “Actividade Física” para referir o meio de que se serve a Educação Física para materializar a sua intervenção pedagógica, englobando todas as actividades, tais como as conducentes ao desenvolvimento das capacidades condicionais e coordenativas, assim como as actividades desportivas nas suas componentes analítica (assimilação e consolidação de gestos técnicos) e global (situações de jogo formal).