

V Colóquio Estadual de Pesquisa Multidisciplinar
III Congresso Nacional de Pesquisa Multidisciplinar
e II Feira de Empreendedorismo
da Unifimes

17, 18 e 19 de maio de 2021

REFLEXÕES SOBRE ATIVIDADE FÍSICA: DA HISTÓRIA À
CONTEMPORANEIDADE

Yasmin Martins Resende ¹

Evandro Salvador Alves de Oliveira ²

A história sobre a prática da atividade física é repleta de marcos importantes e está fortemente relacionada com as ciências que estudam o passado e o presente das atividades humanas e a sua evolução, como aponta a literatura. O homem, através de algumas vivências construídas no decorrer do tempo, tem desempenhado um papel importante na área da Educação Física, ao ponto de colaborar com as investigações sobre a origem e a prática das atividades físicas. Nesse sentido, o presente trabalho objetiva refletir sobre algumas questões relacionadas à prática de atividade física, esta que acontece desde o aparecimento do homem na sociedade. Trata-se de um estudo de caráter bibliográfico, de natureza qualitativa, construído a partir de referências teóricas publicadas no recorte temporal dos últimos dez anos, ou seja, entre 2010 e 2021. As principais discussões que podem ser destacadas a respeito desse assunto dizem respeito, inicialmente, ao período da antiguidade, uma vez que a literatura científica relata que os homens praticavam atividades físicas visando a sobrevivência, pois precisavam caçar animais de grande porte e isso exigia um bom preparo físico para conseguir correr e capturar esses animais. Em segundo plano, com o decorrer do tempo a atividade física passou a ser praticada pelo homem tendo como base uma espécie de preparação para a vida, obtendo assim outros objetivos. Em locais diferentes do mundo as práticas corporais (atividades físicas) tiveram sentidos e finalidades diversas. Na, Índia, por exemplo, a atividade física estava bastante relacionada ao ensino e à religião, enquanto na China elas eram mais voltadas para a preparação de guerreiros para o combate. Por outro lado, a sociedade da Grécia antiga se importava muito com a atividade física no aspecto de culto ao corpo, o que fez valorizar o corpo bem definido, musculoso e viril. Já na contemporaneidade a atividade física possui caráter de prevenção e/ou tratamento de doenças, promoção da saúde e outros aspectos

¹Discente do curso de Educação Física da UNIFIMES. E-mail: yasminmartinsresende2017@gmail.com.

²Docente do curso de Educação Física da UNIFIMES.

V Colóquio Estadual de Pesquisa Multidisciplinar
III Congresso Nacional de Pesquisa Multidisciplinar
e II Feira de Empreendedorismo
da Unifimes

17, 18 e 19 de maio de 2021

relacionados. O exercício físico, que surgiu a partir da atividade física, se trata de outra dimensão que visa melhorar aptidões físicas – em que muitos sujeitos buscam visando aperfeiçoar a estética e visibilidade do corpo. A partir do exposto, conclui-se que a atividade física existe desde quando o homem passou a existir nas sociedades mais remotas, mas com características diferentes da contemporaneidade. O exercício físico, um desdobramento da atividade física, é essencial para a promoção da saúde, considerando que sem a prática dele o indivíduo pode ser acometido por doenças relacionadas ao corpo e a mente. Percebe-se que a atividade física, ao longo da história, existe na sociedade em virtude de o homem se movimentar. Em cada período da história da humanidade as atividades físicas tiveram objetivos distintos, considerando as necessidades do sujeito.

Palavras-chave: Atividade Física. Homem e sociedade. História da atividade física.