

Carlos Alberto Sposito de Araujo - CREF/1 n.3494-P
carlos@sposito.com.br

Anatomia

Segundo o Dicionário Houaiss, a etimologia de "anatomia" tem origem no termo grego *anatome*, que significa "incisão, dissecação de alto a baixo", já que "ana" tem o sentido de "de alto a baixo" e "tome" significa "corte, incisão". E para estudarmos a forma e a estrutura dos diferentes elementos constituintes do corpo humano, ainda pela definição do Houaiss, nada melhor do que usarmos a tecnologia da informação a nosso serviço. O site indicado disponibiliza pranchas animadas, com explicações pormenorizadas dos diversos sistemas.

Saiba mais:

<http://www.innerbody.com>

Consciência

Já não se vê mais que poeira na estrada, do tempo em que a um profissional bastava apenas os conhecimentos técnicos restritos à sua área de atuação. Talvez, realmente, fosse mais fácil vencer nesta época; ou, talvez, sejam apenas reminiscências de um tempo que não deve retornar mais. Afinal, a globalização e a sociedade da informação não deixam dúvidas a esse respeito.

Então, vamos ampliar nossos conhecimentos sobre o mundo que nos cerca!

Saiba mais:

<http://www.comciencia.br>
<http://www.cdcc.sc.usp.br/ciencia>
<http://www.unirio.br/cead/morpheus>
<http://www.ibict.br/cienciadainformacao>

Fisiologia do Exercício

Não importa o tipo de abordagem considerada, praticamente todas as atividades que passam pelas mãos de um profissional de Educação Física respiram Fisiologia do Exercício. E nem poderia ser diferente, já que esta disciplina envolve o estudo de como o exercício altera a estrutura e as funções do corpo humano.

Saiba mais:

<http://home.hia.no/~stephens>
<http://www2.gsu.edu/~wwwfit>
<http://www.sportsci.org>

Esportes de Aventura e Ação

Eles vieram para ficar. No início eram apenas alguns "irresponsáveis" que arriscavam suas vidas pelo puro prazer do desafio e da superação: surfe em mares extremamente perigosos, escaladas solitárias em rocha, corridas a pé em regiões inóspitas, mergulhos em locais ermos. Em um dado momento, porém, os "responsá-

veis" perceberam que também poderiam praticar tais atividades desafiadoras, tomando as devidas precauções no que concerne à segurança; assim, neste contato com a natureza, encontram uma saudável válvula de escape para o estresse do dia-a-dia.

Atualmente, este tema já é encontrado na grade curricular de alguns cursos de graduação e pós-graduação em Educação Física.

Saiba mais:

<http://www.webventure.com.br>
<http://www.guiadaurca.com>
<http://www.brasilmergulho.com>
<http://unipran.unimonte.br>
http://www.sposito.com.br/webventure_2003_05_07.htm

Natação

Considerada uma das atividades físicas com menor número de lesões por impacto (não se esqueça das batidas com a mão na borda!), a natação continua sendo a primeira opção de esporte que vem à mente das mães, antes mesmo de seus filhos começarem a andar. E este lucrativo filão não pode ser esquecido pelos profissionais de Educação Física!

Saiba mais:

<http://webswimming.tripod.com/pesquisas.htm>
<http://www.cbda.org.br>
<http://www.lactate.com/swimming/pswres.htm>

Programa do Bimestre

ATC – Aerobic Training Card

Baseado nas mais recentes evidências e recomendações para a utilização de cálculos metabólicos na prescrição de treinamento para a melhoria da potência aeróbica e emagrecimento, o ATC é um mapa personalizado que contém, em diferentes intensidades, variáveis imprescindíveis para prescrição do trabalho contínuo e intervalado, tanto em esteira como também para atividades de pista, ciclismo e elíptico. Informações - como frequência cardíaca, velocidades de corrida e caminhada em diferentes inclinações, potência da bicicleta em watts, número de METs da atividade, dispêndio energético e duração das atividades sugeridas - são recursos que possibilitam uma prescrição altamente precisa e cômoda, uma vez que todas as possibilidades de treinamento já estarão calculadas e detalhadas.

Em breve estará sendo lançada uma versão para uso em palmtop.

Saiba mais:

<http://www.prohealth.com.br>