

*Secretaria Municipal de Esportes e Lazer da Cidade de São Paulo - SEME*  
**PROGRAMA ATIVIDADE FÍSICA, SAÚDE e QUALIDADE DE VIDA**  
DEPARTAMENTO DE GESTÃO DAS POLÍTICAS E PROGRAMAS DE ESPORTE E LAZER - DGPE

SEME/DGP

Senhor Coordenador,

Embora o termo **ESPORTE**, frequentemente utilizado por esta pasta, seja uma expressão hegemônica da cultura corporal de movimento<sup>1,2</sup> e considerado termo coletivo para todas as atividades físicas realizadas pelas pessoas na forma de movimento, jogo e competição<sup>3</sup>, nós do Programa Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida vemos a necessidade de entendimento mais detalhado com relação a este e outros termos técnicos da área de Educação Física: **ATIVIDADE FÍSICA**, **EXERCÍCIO FÍSICO** e **APTIDÃO FÍSICA**.

São apresentadas a seguir suas definições específicas como sugestão para a adoção de terminologia atual nos diversos contextos de comunicação da SEME:

**ESPORTE:** Atividade competitiva, institucionalizado, realizado conforme técnicas, habilidades e objetivos definidos pelas modalidades desportivas, determinado por regras preestabelecidas que lhe dá forma, significado e identidade, podendo também, ser praticado com liberdade e finalidade lúdica estabelecida por seus praticantes, realizado em ambiente diferenciado, inclusive na natureza (jogos: da natureza, radicais, de orientação, aventura e outros)<sup>4</sup>.

Com conotação mais restrita o esporte organizado adota regras formalizadas, com seus praticantes se confrontando sob condições padronizadas<sup>5</sup>, envolvendo esforço físico, guiado por uma estrutura formal e delimitado no contexto de regras formais e explícitas de comportamento e procedimentos, sendo observado por espectadores<sup>6</sup>;

**ATIVIDADE FÍSICA:** Qualquer movimento corporal produzido por músculos esqueléticos que resulta em gasto energético<sup>7</sup>. É classificada em cinco categorias de demanda calórica: descanso e necessidade vitais; ocupação profissional; tarefas domésticas; lazer e tempo livre; atividades

esportivas e programas de condicionamento físico<sup>8</sup>;

**EXERCÍCIO FÍSICO:** Movimento corporal planejado, estruturado e repetitivo, realizado visando a melhora ou manutenção de um ou mais componentes da aptidão física. É considerado uma subcategoria da atividade física<sup>7</sup>;

**APTIDÃO FÍSICA:** Série de atributos que as pessoas possuem ou obtém e que se relaciona à capacidade de realizar atividade física<sup>9,7</sup>. Engloba os fatores relacionados à Saúde (função cardiorrespiratória, força muscular, resistência muscular, flexibilidade e composição corporal) e ao desempenho esportivo (agilidade, velocidade, equilíbrio, potência muscular, coordenação, tempo de reação, resistência anaeróbia, outros)<sup>10,11</sup>.

Com foco na promoção da saúde pode ser entendida como estado caracterizado pela capacidade de realizar atividades físicas diárias com vigor e disposição, e com a demonstração de traços e capacidades que são associadas com baixo risco prematuro de desenvolvimento de doenças hipocinéticas<sup>12</sup>.

De acordo com as referidas definições duas sugestões são apresentadas:

**1)** Com referência ao termo **“ESPORTE”**: utilizá-lo no contexto de atividade motora competitiva institucionalizada praticada por atletas, assim como não institucionalizada praticada de forma lúdico-recreativa por munícipes frequentadores dos Centros Esportivos, considerando a diversidade de modalidades esportivas individuais ou coletivas desenvolvidas na SEME;

**2)** Com referência aos termos **“ATIVIDADE FÍSICA”** e **“EXERCÍCIO FÍSICO”**: utilizá-los, com vistas a um alcance mais amplo no atendimento à população não atleta frequentadora dos diversos programas de atividades orientadas da SEME, no contexto da promoção da saúde e da qualidade de vida.

Prof. Mauro Ferreira e Márcia Regina Martinez Tedeschi

**Programa Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida**

10 de Novembro de 2022.

## Referências:

- 1- Betti M. O papel da Sociologia do Esporte na retomada da Educação Física. Rev. bras. Educ. Fís. Esp. 2006 Set; 20 (Supl 5): 191-93. Disponível em: <[http://citrus.uspnet.usp.br/eef/uploads/arquivo/54\\_Anais\\_p191](http://citrus.uspnet.usp.br/eef/uploads/arquivo/54_Anais_p191)>. Acesso em 18 fev. 2021.
- 2- Bracht V. Sociologia crítica do esporte: uma introdução. 3 ed. Rio Grande do Sul: Editora Unijuí; c2005. 136p. Disponível em < [https://fehd.ufg.br/up/73/o/Texto\\_01\\_-\\_Sociologia\\_Critica\\_do\\_Esporte\\_-\\_Valter\\_Bracht.pdf](https://fehd.ufg.br/up/73/o/Texto_01_-_Sociologia_Critica_do_Esporte_-_Valter_Bracht.pdf) Acesso em 12/05/16 26/04/2016>. Acesso em: 18 fev. 2021.
- 3- Uldis Švinks. Sport lexis terms explanatory dictionary in English. Latvian Academy of Sport Education; c2011. 790p.
- 4- Conselho Federal de Educação Física. Resolução CONFEF nº 046/2002. Dispõe sobre a Intervenção do Profissional de Educação Física e respectivas competências e define os seus campos de atuação profissional. Disponível em: <<https://www.confef.org.br/confef/resolucoes/82>>. Acesso em: 24 fev. 2021.
- 5- Barbanti V. O que é esporte? Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde. 2012;1(11): 54-8. DOI: <https://doi.org/10.12820/rbafs.v.11n1p54-58>.
- 6- Anshel MH, Editor. Dictionary of the Sport and Exercise Sciences. 0 ed. Illinois: Human Kinetics Books Champaign; c1991. 163p.
- 7- Pate RR, Pratt M, Blair SN, Haskell WL, Macera CA, et al. Physical activity and public health. A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. JAMA. 1995 Feb;273(5):402-7. DOI: 10.1001/jama.273.5.402.
- 8- Guedes DP, Guedes JERP. Atividade física, aptidão física e saúde. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde. 1995;1(1):18-35. DOI: <https://doi.org/10.12820/rbafs.v.1n1p18-35>.

9- Pescatello LS, Arena R, Riebe D, Thompson PD. Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição. 9 ed. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan; c2014.511p.

10- Pollock ML, Gaesser GA, Butcher JD, Després JP, Dishman Rk, et al. ACSM Position Stand: The Recommended Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory and Muscular Fitness, and Flexibility in Healthy Adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 1998 May; 30(6):975-91.

11- Pollock ML, Feigenbaum MS, Breuchue WF. Exercise prescription for physical fitness. *Quest*. 1995; 47(3): 320-37. DOI: [10.1080/00336297.1995.10484161](https://doi.org/10.1080/00336297.1995.10484161).

12- Pate RR. The Evolving Definition of Physical Fitness. *Quest*. 1988; 40(3):174-79. DOI: [10.1080/00336297.1988.10483898](https://doi.org/10.1080/00336297.1988.10483898).