

Aluno(a): _____

Escola: _____

Data: ____/____/____ Ano de escolaridade: _____ Professor(a): _____

SEMANA 01 – DE 08 A 12 DE FEVEREIRO DE 2021

TAREFA 5 - ÚNICA

Conteúdo: Atividade física



+ ATIVO
+ SAUDÁVEL
+ FELIZ

Vale a pena o esforço para fazer 150 minutos de exercícios por semana e evitar o sedentarismo, um dos maiores fatores de risco para doenças graves.

Que tal conhecer um pouco mais sobre o assunto? Separamos para você um vídeo que irá incentivá-lo a começar a se movimentar. E se você já pratica alguma atividade física...



I – Vídeo: <https://youtu.be/alZZ2PQ0SL8>

II -Texto (Reprodução do vídeo)

Ser sedentário é um dos fatores que mais expõe nossa saúde a algumas das doenças que mais matam no mundo, como [hipertensão](#), [infarto](#), [AVC](#), [diabetes](#) e câncer. Para entrar no grupo das pessoas consideradas ativas, a Organização Mundial da Saúde (OMS) estabelece que é preciso fazer 150 minutos de atividade física moderada ou intensa por semana, ou seja, 30 minutinhos, 5 vezes por semana.

E o que é considerado atividade física? Qualquer atividade com movimento muscular que provoque gasto de energia. Mas lembre-se que a recomendação exige atividade MODERADA ou



INTENSA. Ou seja: a rigor, apertar o botão do controle remoto gasta energia. Mas claro que não é uma atividade moderada e muito menos intensa.

As atividades que contam não precisam ser, necessariamente, um exercício. Mas convenhamos, ações cotidianas, como carregar compras para dentro de casa, podem fazer suar, mas não demora nem 10 minutos.

Então, vale a pena encaixar um tempinho dedicado ao exercício regular no seu dia-a-dia. Caminhe mais, ande de bicicleta, frequente uma academia. Ou corra. Como eu. Que, aliás, comecei a correr aos 50 anos de idade.

Antes tarde do que nunca.

Dr. Drauzio Varella

ATIVIDADES

1- Com as informações obtidas e seu conhecimento prévio sobre o assunto, não será difícil responder às questões abaixo.

a. O que é sedentarismo?

b. O que é atividade física?

c. Qual é a relação entre atividade física e qualidade de vida?

2- Liste no quadro abaixo, exemplos que estão presentes no seu dia a dia ou são realizados por você:

ATIVIDADE FÍSICA	EXERCÍCIO FÍSICO



**BORA
MOVIMENTAR??**