

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. Quais são as consequências dessa condição?

c. O que é atividade física?

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

e. Se você é sedentário, o que deve e pode fazer para sair desta condição?

MOSTRANDO CONHECIMENTOS

Para cada questão assinale apenas uma alternativa.

1- Antes de uma prática de atividade física intensa é necessário fazer aquecimento. Entre seus benefícios, podemos destacar:

- (A) Não há benefícios.
- (B) Os músculos e articulações quando bem aquecidos evitam lesões e preparam o corpo para a prática esportiva, podendo inclusive melhorar o desempenho.
- (C) O aquecimento atrapalha o desempenho esportivo, pois o atleta já inicia a atividade cansado.
- (D) Nenhuma das anteriores.



2- Segundo os especialistas em medicina esportiva, os exercícios físicos praticados regularmente promovem:

- (A) Aumento da obesidade.
- (B) Diminuição da qualidade e da expectativa de vida.
- (C) Envelhecimento prematuro.
- (D) Prevenção da obesidade e das doenças em geral; aumento da qualidade e da expectativa de vida.



BORA MOVIMENTAR!!!