

Aluno: _____
Escola: _____
Data: ____/____/____ Ano de Escolaridade: **8º**
Professor (a): **Valda Vieira** Disciplina: **Ética, Cidadania e Saúde**

Semana 11: 19 e 20 de abril de 2021

Conteúdo desenvolvido: Atividade Física

Motive-se! Aprenda! Videoaula: <https://www.youtube.com/watch?v=UN-EHhrwyuQ>

ATIVIDADE FÍSICA

O que é Atividade física

Atividade física consiste em qualquer tipo de movimento corporal que resulte no gasto de energia acima daquele considerado padrão quando o corpo está em repouso.

As atividades físicas são importantes para evitar que a pessoa seja sedentária, influenciando na obtenção de uma boa qualidade de vida e saúde. Manter um nível adequado de movimentação corporal ajuda principalmente a evitar prováveis problemas cardíacos e derrame cerebral.

Para evitar o sedentarismo, o ideal é que a pessoa tenha em média 150 minutos de atividades físicas por semana, ou seja, aproximadamente 30 minutos de movimentação física por dia, 5 dias por semana.

Benefícios da atividade física

São vários os benefícios da atividade física para as pessoas, ajudando principalmente a fortalecer os músculos, articulações e ossos. Além disso, ainda proporciona um aumento na agilidade corporal, flexibilidade, resistência física e um bom condicionamento cardiorrespiratório.

De acordo com especialistas no assunto, manter atividades físicas regularmente ajuda a melhorar a qualidade de vida do indivíduo, como o seu sono, humor, disposição mental e física, alimentação, aspecto da pele e cabelo, virilidade, entre outras coisas.

Outros benefícios da atividade física que merecem destaque são: melhoria na circulação sanguínea; fortalecimento do sistema imune; ajuda no emagrecimento e perda de gordura; aumento do metabolismo; melhorar coordenação motora; redução da ansiedade; e melhoria na auto estima.

Diferença entre atividade física e exercício físico

A atividade física é caracterizada por qualquer movimento corporal feito pelos músculos esqueléticos, quando estes estão acima do nível de repouso. Caminhadas, varrer a casa, passear com o cachorro, brincar, etc, são consideradas atividades físicas.

Os exercícios físicos, por outro lado, apresentam uma sequência de movimentos sistematizada e que visam trabalhar partes específicas do corpo de modo mais intenso. Musculação, flexões e abdominais são alguns exemplos de exercícios físicos específicos.

1. Em que consiste a atividade física? _____
2. Por que as atividades físicas são importantes? _____
3. Benefícios da atividade física: _____
4. Qual a diferença entre atividade física e exercício físico? _____
5. Você pratica alguma atividade ou exercício físico? Qual? _____

