

Aluno: _____

Escola: _____

Data: ____/____/____

Ano de Escolaridade: **7º**

Professor (a): **Hugo Miranda de Oliveira**

Disciplina: **Educação Física**

Semana 10: de 12 a 16 de abril de 2021

Conteúdo(s) desenvolvido(s): Conceito de Saúde Relacionado à Responsabilidade Individual e Coletiva

Motive-se! Aprenda! Assistam ao vídeo: <https://youtu.be/jwe44QnDXZ8>

O que significa ter saúde?

Muito além da ausência de doenças, é preciso considerar o bem-estar físico, mental e social.

Pode parecer óbvio dizer que uma pessoa está saudável quando não está doente. Essa ideia não está totalmente errada, mas o conceito de saúde pode ser ainda mais amplo. Principalmente levando em consideração o que pode provocar o surgimento das doenças.

Seguindo essa linha mais abrangente, a Organização Mundial da Saúde (OMS), em 1946, definiu saúde como um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas como a ausência de doença ou enfermidade.

Não dá para falar em vida saudável sem mencionar a alimentação, uma vez que hábitos alimentares saudáveis são importantes para a prevenção ou o surgimento de doenças.

Em contrapartida, os alimentos ultraprocessados, em geral, são pobres em nutrientes e ricos em aditivos químicos, calorias, gordura, açúcar e sódio. O maior consumo desses alimentos tem sido associado a uma maior chance de obesidade, câncer, diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares, síndrome do intestino irritável, depressão, condições de fragilidade e mortalidade por todas as causas.

Você sabia que uma vida fisicamente ativa promove benefícios tanto na prevenção quanto no tratamento de diversas doenças, inclusive o câncer? A prática de atividade física deve ser incentivada em todos os momentos da vida, pois traz muitos benefícios para a saúde.

Já colocou o papo em dia?

Por falar em saúde mental, nada impacta mais nesse aspecto que o convívio social. O ser humano é sociável por natureza, então estreitar laços e desenvolver um vínculo afetivo é muito importante para manter a mente saudável!

Questões:

1 - Marque a alternativa verdadeira (x)

- A) () Ficar em casa assistindo TV e comendo biscoitos recheados previne doenças como diabetes e doenças cardiovasculares.
- B) () Uma vida fisicamente ativa promove benefícios tanto na prevenção quanto no tratamento de diversas doenças, inclusive o câncer.
- C) () A Organização Mundial da Saúde (OMS), em 2021, definiu saúde como um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas como a ausência de doença ou enfermidade.
- D) () Os alimentos ultra processados, em geral, são ricos em nutrientes e pobres em aditivos químicos, calorias, gordura, açúcar e sódio.