



**GOVERNO DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO  
MUNICÍPIO DE SANTO ANTÔNIO DE PÁDUA  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**



Aluno: \_\_\_\_\_  
Escola: ESCOLA MUNICIPAL DEPUTADO ARMINDO MARCÍLIO DOUDEL DE ANDRADE  
Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/2021 Ano de Escolaridade: Fase  VI/  VII/  VIII/  IX  
Professor (a): **Mauro Ferreira Cunha** Disciplina: **Educação Física**

## **Trabalho de Educação Física**

**Conteúdo(s) desenvolvido(s):** Importância da atividade física para a saúde.  
**EDUCAÇÃO FÍSICA – EAD – EJA**

### **A importância da atividade física para a saúde**

Quais os benefícios da atividade física para a saúde?

A prática de exercícios físicos é indispensável para melhoria da qualidade de vida. A lista de benefícios que a atividade física oferece para a saúde é grande e inclui inúmeros ganhos para o bom funcionamento do organismo:

- Reduz o risco de doenças cardíacas, infartos e Acidente Vascular Cerebral (AVC);
- Fortalecimento do sistema imunológico;
- Melhoria da qualidade do sono;
- Redução da gordura corporal e aumento da massa muscular;
- Promove o bem-estar e melhoria da autoestima;
- Contribui para manter o peso ideal;
- Aumento da disposição e resistência física;
- Regulação da pressão arterial e do nível de glicose no sangue;
- Diminui o estresse;
- Melhoria do tônus muscular, força, equilíbrio e flexibilidade;
- Fortalecimento dos ossos e articulações.

Pessoas que não praticam nenhum tipo de atividade física são consideradas sedentárias e podem ter a sua saúde comprometida. O sedentarismo possui alta incidência na população, sendo considerado um problema de saúde pública. Estima-se que no Brasil 46% da população seja sedentária. A falta de atividade física também contribui para a obesidade, que é o acúmulo de gordura corporal em excesso. A obesidade aumenta o risco de doenças cardiovasculares como hipertensão e aterosclerose, diabetes, apneia do sono e risco de morte por doenças cardiovasculares.

<https://www.guaranidasmissoes.rs.gov.br/a-importancia-da-atividade-fisica-para-a-saude/#:~:text=Regula%C3%A7%C3%A3o%20da%20press%C3%A3o%20arterial%20e,Fortalecimento%20dos%20ossos%20e%20articula%C3%A7%C3%B5es.>

1) Retire do texto três benefícios proporcionados pela atividade física.

2) Como é considerada a pessoa que não pratica nenhuma atividade física?

3) Quais são as doenças que a obesidade pode aumentar o risco de se ter?

**Motive-se! Aprenda!**