



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



Aluno: _____

Escola: _____

Data: ____/____/____

Ano de Escolaridade: 9º

Professor (a): _____

Disciplina: Ética, Cidadania e Saúde

Semana 20: de 21 a 25 de junho de 2021

Conteúdo(s) desenvolvido(s): Atividade Física X Qualidade de vida.

Motive-se! Aprenda! Vídeo: Tudo sobre a importância da atividade física na saúde.

<https://www.youtube.com/watch?v=08kV4-ToGK0>

Atividade Física X Qualidade de vida

Quais os benefícios da atividade física para a saúde?

A lista de benefícios da atividade física 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.

A falta de atividade física também contribui para a obesidade, que é o acúmulo de gordura corporal em excesso e causa o aumento do risco de doenças cardiovasculares como hipertensão e aterosclerose, diabetes, apneia do sono e risco de morte por doenças cardiovasculares.

Como começar a praticar atividades físicas?

Com a rotina repleta de atividades, o tempo para as atividades físicas fica comprometido. O ideal é praticar algum tipo de atividade física que movimente grandes grupos musculares como a natação, a caminhada e o ciclismo.

Procure adotar 30 minutos de atividades físicas nos seus dias. Algumas tarefas simples e rápidas podem ajudar a no início. Confira algumas dicas: Optar por caminhadas em trajetos curtos; Fazer uso de escadas, ao invés de elevadores e escadas rolantes; Levantar o cachorro para passear na rua; Lavar o carro; Andar de bicicleta; Procurar companhia de outras pessoas para realizar exercícios, isso deixará a atividade mais prazerosa e diminuirá o risco de desistência.

Antes de iniciar uma atividade física, especialmente as mais pesadas e exigentes, é recomendável consultar um médico. O mesmo vale para pessoas que possuem algum tipo de doença cardíaca, diabetes ou problemas nos ossos. É fundamental ainda beber bastante água e ter uma alimentação saudável. Lembre-se que a dieta balanceada também é indispensável para a manutenção da saúde.

(MAGALHÃES, Lana. Importância da atividade física para a saúde. Toda Matéria. Disponível em: <<https://www.todamateria.com.br/a-importancia-da-atividade-fisica-para-a-saude/>>. Acesso: 26 de maio de 2021.)

1. A lista de benefícios da atividade física para a saúde é grande e inclui inúmeros ganhos para o bom funcionamento do organismo. Cite 2 exemplos de benefícios: _____

2. Pessoas que não praticam nenhum tipo de atividade física são consideradas:

(A) Maratonistas (B) Atletas (C) Sedentárias (D) Obesas

3. Algumas tarefas simples e rápidas podem ajudar a no início da prática da atividade física, cite 2 exemplos: _____

4. Antes de iniciar uma atividade física, é recomendável: _____

5. É fundamental ao praticar atividade física: _____