



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



Aluno: \_\_\_\_\_

Escola: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Ano de Escolaridade: **8º**

Professor (a): \_\_\_\_\_

Disciplina: **Educação física**

## **Semana 28: de 30 de agosto a 03 de setembro de 2021**

**Conteúdos desenvolvidos:** Benefícios fisiológicos e psicológicos da prática da atividade física.

A atividade física entende – se como uma maneira de restaurar a saúde dos efeitos nocivos da rotina do trabalho. Pode – se observar que quanto mais o indivíduo tem uma vida ativa melhor sua qualidade de vida. Além disso, há diferenças entre as pessoas que praticam a atividade física com as que não praticam no que se refere à qualidade de vida, nos aspectos psicológicos e cognitivos.

O exercício físico é uma forma de lazer e restaura a saúde dos efeitos nocivos que o trabalho estressante produz através da rotina. Assim, o estresse é a maneira como o organismo responde a qualquer estímulo que altere seu estado de equilíbrio, sendo este estímulo bom ou ruim, real ou imaginário Nahas (2006).

Muitas pessoas buscam no exercício físico a diminuição de sensações desagradáveis da sua vida, como ansiedade, irritabilidade, depressão e estresse. E não somente a boa forma física.

### **A QUALIDADE DE VIDA ATRAVÉS DA ATIVIDADE FÍSICA**

Nos tempos modernos, viver muito mais do que nossos avós já é uma realidade para a geração atual de jovens e adultos, pois, a cada década aumenta-se a expectativa no tempo de vida das pessoas. Cabe a nós profissionais de educação física, prepararmos nossos alunos, para a aquisição de conhecimentos fundamentais para a busca de estilo de vida saudável, através da prática de hábitos saudáveis ou práticas básicas de saúde.

Muitas vezes o tema saúde não se dá o devido valor até perceber que ela começa a diminuir ou deixa de existir, dando lugar às doenças. Movimentar, praticando atividade física, pode aumentar o tempo de vida. É importante que as pessoas realizem atividades que lhes agradem em suas horas de lazer, ser uma pessoa fisicamente ativa é necessário para uma vida melhor.

**Coloque V para as afirmativas verdadeiras ou F para as falsas:**

- ( ) Pode-se observar que quanto mais o indivíduo tem uma vida ativa pior sua qualidade de vida.
- ( ) A cada década aumenta-se a expectativa no tempo de vida das pessoas.
- ( ) A atividade física entende-se como uma maneira de restaurar a saúde dos efeitos nocivos da rotina do trabalho.
- ( ) Movimentar, praticando atividade física, pode aumentar o tempo de vida
- ( ) Não há diferenças entre as pessoas que praticam a atividade física com as que não praticam
- ( ) Ser uma pessoa fisicamente sedentária é necessário para uma vida melhor.
- ( ) O exercício físico é uma forma de estresse.
- ( ) Muitas pessoas buscam no exercício físico a diminuição de sensações desagradáveis da sua vida.
- ( ) Quando não há saúde há doenças.
- ( ) O estresse é a maneira como o organismo responde a qualquer estímulo que altere seu estado de equilíbrio.

*E você, pratica alguma atividade física? Sente que isso influencia no seu equilíbrio emocional? Conte-nos um pouco a respeito.*

