



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: Educação Física

Semana 30: de 13 a 17 de maio de 2021

Conteúdo(s) desenvolvido(s): Esforço, intensidade e frequência relacionados aos exercícios físicos.

Motive-se! Aprenda! Vídeo: <https://youtu.be/juuTEHD-z8s>

Esforço, intensidade e frequência relacionados aos exercícios físicos.

O esforço está ligado a capacidade da pessoa de resistir as forças geradas na atividade física, independentemente de sua intensidade, o esforço está relacionado a pessoa e não com o exercício.

Já a intensidade está diretamente ligada ao exercício, sendo que algumas práticas são mais pesadas do que outras.

A frequência está relacionada com o número de vezes que determinada atividade é feita, e pode ser usada como um medidor para o esforço e parâmetro para a intensidade.

O [Colégio Americano de Medicina do Esporte](#), uma das entidades mais respeitadas na área, recomenda em suas últimas diretrizes 150 minutos de exercícios moderados ou 75 minutos de atividades vigorosas por semana a todo mundo que busca uma vida saudável. Esqueça a quantidade por um momento e repare nos termos “moderados” e “vigorosas”. Eles não aparecem em vão: a intensidade do exercício também influencia bastante nos seus efeitos pelo corpo e na sua cota de benefícios.

“O esforço dedicado à atividade física promove diversos ajustes metabólicos que tornam o organismo mais eficiente em vários sentidos”, explica o professor de educação física Paulo Gentil, da [Universidade Federal de Goiás](#).

Do ponto de vista biológico, faz sentido que um treino comece tranquilo e se intensifique com os meses. Segundo o médico do esporte Paulo Zogaib, da [Universidade Federal de São Paulo \(Unifesp\)](#), como nosso corpo tenta se adaptar a novas condições, ao aumentarmos o ritmo na academia ou no parque trabalhamos o condicionamento cardiorrespiratório e a resistência, além de promover a queima de gordura e um melhor controle nas taxas de colesterol e açúcar no sangue.

É claro que ninguém deve sair por aí pegando pesado ou turbinando o treino da noite para o dia. Aumentar a intensidade exige tempo e dedicação, sob pena de aparecerem as lesões.

ATIVIDADES:

- 1- O que recomenda o Colégio Americano de medicina do esporte?
