



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



Aluno: _____

Escola: _____

Data: ___/___/___

Ano de Escolaridade: **6º ano**

Professor (a): _____

Disciplina: **Educação Física**

Semana 38: de 08 a 12 de novembro de 2021

Conteúdo(s) desenvolvido(s): Conceito de saúde relacionado à responsabilidade coletiva.

Motive-se! Aprenda! Vídeo1: <https://youtu.be/qx-tl7AKJHY> Vídeo2: <https://youtu.be/5lZNuZsAKso>
Vídeo3: <https://youtu.be/JtshF-n-mis>

Conceito de saúde

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. A percepção do conceito de qualidade de vida também tem muitos pontos em comum com a definição de saúde. Desse modo, percebe-se a necessidade de analisar o corpo, a mente e até mesmo o contexto social no qual o indivíduo está inserido para conceituar melhor o estado de saúde.

Tipos de saúde do corpo humano

Durante muitos anos, acreditava-se que os únicos tipos de doenças que poderiam afetar a saúde de um indivíduo seria apenas o que afetasse o corpo em sua matéria. Porém, de acordo com os estudos de saúde coletiva, sabe-se que essa não é a única parte do corpo atingida. Ao estudar o que é saúde coletiva, cientistas provaram que existem 8 tipos de saúdes do corpo humanos para se atentar, sendo elas:

Saúde física – Sobre estar em forma, ter energia suficiente para o seu trabalho diário e suas atividades de lazer. A saúde física envolve ficar de repouso e ter noites de sono adequadas, além de um consumo equilibrado de nutrientes.

Saúde emocional – A saúde emocional ou mental é o bem-estar psicológico. O que pode incluir a forma de como você se sente em relação a si mesmo, a qualidade das relações e a capacidade de controlar seus sentimentos.

Saúde espiritual – De acordo com estudo realizado pelo Instituto Nacional de Saúde dos Estados Unidos, as pessoas que tem algum tipo de prática espiritual, vivem em média 29% mais. Os médicos observam melhora no quadro de depressão, stress, doenças do coração e pressão alta.

Saúde intelectual – Este tipo de saúde envolve a habilidade de pensar com clareza e lógica. A saúde intelectual permite enxergar uma série de perspectivas, vontade de considerar novas ideias, capacidade de avaliar riscos e estimular a criatividade e a imaginação.

Saúde financeira – Um sinal de que essa área não vai bem é comprar algo e logo em seguida enfrentar o temor sobre como fará para pagar o que adquiriu.

Saúde familiar – A harmonia com a família é um fator de importância para a saúde coletiva.

Saúde profissional – A saúde profissional está tão ligada ao seu desempenho como a forma que você fica o dia trabalhando. Para quem trabalha sentado, a atenção é redobrada para se atentar a: altura do monitor, altura da cadeira, altura do encosto, atenção à postura e posição das mãos.

Saúde social – Envolve a capacidade de interagir positivamente com amigos, familiares e outros membros da comunidade. Outro aspecto é a habilidade de utilizar diversas atitudes em uma série de contextos para eventos.

Somos 70% água e devemos cuidar dela juntos

A saúde e o funcionamento do corpo humano estão diretamente ligados há quantidade de água que consumimos no nosso dia-dia, nosso corpo é composto por 70% de água, por isso é importante ingerir muita água. O percentual depende da pessoa, sendo baseado na idade, sexo, massa muscular e tecido adiposo (que é o armazenamento de gordura). A quantidade de água que perdemos na correria do nosso cotidiano, deve ser recolocada ao longo do dia, para manter a saúde equilibrada e auxiliar no funcionamento do organismo. A hidratação adequada no esporte ocorre quando fornecemos a reposição de água em quantidades certa antes, durante e depois das atividades físicas. O certo é consumir os líquidos com quantidades equilibradas de carboidratos e eletrólitos.

A água é essencial para todos os processos fisiológicos de digestão, absorção e excreção. Hoje podemos encontrar a água em diversas fontes. Na pratica a maior parte, 60%, vem dos líquidos, incluindo a água (H₂O), os alimentos ajudam com proporções variadas de água, algumas frutas têm um percentual maior. Uma pequena quantidade de liquido é obtida através da água do metabolismo, formadas durante a produção de energia. Então podemos afirmar que a água é muito importante e necessária à nossa saúde, por isso, devemos sempre lembrar que sem uma alimentação regulada, sem água e sem atividade física nossa saúde pode estar em perigo, ou seja, se seguirmos esses três fatores de forma correta sempre estaremos bem e tentar fazer o possível para que essa conscientização se torne um estilo de vida saudável. A necessidade de água varia ao longo do dia, em decorrência da alimentação, atividade física e temperatura ambiente. A ingestão recomendada é de 2 a 3 litros de água ao dia.

Vamos fazer a nossa parte e evitar o desperdício de água na nossa casa, bairro e cidade. Lembre-se de fechar a torneira enquanto escova os dentes e ao ensaboar durante o banho.

Responda:

1) No que se baseia a quantidade de água por pessoa?

2) Na realização de um exercício, em qual momento devemos tomar água?

3) Marque com um (X) a alternativa correta: quais são os 8 tipos de saúdes do corpo humanos?

- a) Física, emocional, espiritual, intelectual, financeira, familiar, profissional e social.
- b) Mecânica, emocional, espiritual, intelectual, financeira, familiar, profissional e social.
- c) Radiador, pneu, espiritual, intelectual, financeira, familiar, profissional e funcional.
- d) Apenas as saúde física, emocional, espiritual, intelectual, financeira, familiar.