

Aluno: _____

Escola: _____

Data: ___/___/___

Ano de Escolaridade: EJA – FASE VII

Professor (a): _____

Disciplina: CIÊNCIAS

Semana 18: de 22 a 26 de novembro de 2021

Conteúdo(s) desenvolvido(s): Sedentarismo x Atividade Física

Sedentarismo x Atividade Física

O **sedentarismo** é caracterizado pela falta de atividade física no ser humano, não somente no caráter da prática desportiva, mas em toda sua amplitude, fazendo com que a saúde da pessoa entre em declínio e esteja mais suscetível ao surgimento de patologias. Devido ao grande comprometimento que a mesma pode ocasionar, considera-se atualmente como um problema de saúde pública e por muitos profissionais da saúde, também é considerada como o **mal do século**.



Para deixar de ser sedentário: praticar atividades esportivas como andar, correr, pedalar, nadar, fazer ginástica, exercícios com pesos ou jogar bola é uma proposta válida para evitar o sedentarismo e importante para melhorar a qualidade de vida. recomenda-se a realização de exercícios físicos de intensidade moderada durante 40 a 60 minutos de 3 a 5 vezes por semana.

reduz o estresse

No mundo em que vivemos, onde o imediatismo é cada vez mais forte e todos sempre têm a **rotina corrida**, mais e mais pessoas conhecem o estresse.

O exercício colabora para a redução do estresse e a prevenção e combate da depressão, pois durante o esforço o organismo libera uma série de hormônios, entre eles a **endorfina e a serotonina**. Esses dois neurotransmissores estão diretamente ligados às sensações de relaxamento, alegria, prazer e bem-estar.

Além disso, a **prática de atividade física** aumenta o fluxo sanguíneo para o cérebro, ajudando na regulação do sistema nervoso e na capacidade de lidar com os problemas do dia a dia. Há ainda uma significativa melhora na autoestima e nos sintomas da ansiedade.

Bastam apenas 30 minutos de atividade física moderada, como caminhar ou correr, por exemplo, para começar a produzir esses hormônios e obter seus benefícios.



MELHORA O SISTEMA IMUNOLÓGICO

Ter as defesas do organismo funcionando bem é fundamental para ter qualidade de vida. Afinal, esse sistema é responsável por lutar contra os vírus e as bactérias que causam doenças como a gripe e os resfriados.

Se você sofre periodicamente com infecções, inflamações ou mesmo contrai resfriados com muita facilidade, provavelmente sua imunidade anda baixa. Um excelente remédio para melhorar essa condição é a adoção da prática de atividade física no seu cotidiano aliada a uma alimentação saudável.

Essa melhora na imunidade ocorre devido ao aumento dos linfócitos, células que são chamadas de “natural killers”. Os linfócitos atuam no sistema inato com o propósito de destruir células infectadas por vírus ou bactérias e até mesmo células tumorais — ou seja, a **prática regular de atividade física** contribui até para a diminuição do risco do surgimento do câncer.

Agora responda:

1 - O que é atividade física?

2 - O que é sedentarismo? Quais são as consequências desta condição?

3 - Quais são os benefícios da atividade física para a saúde?

4 - Quais atividades físicas podem ser feitas em casa?

5 - Qual é a relação entre sistema imunológico e qualidade de vida?

6 – São consideradas atividades físicas:

- a) Caminhar todos os dias;
- b) Usar escadas ao invés dos elevadores;
- c) Manusear celulares e computadores;
- d) Dançar; praticar esportes.

7 - Ter as defesas do organismo funcionando bem é fundamental para ter:

- a) boas conversas
- b) boa alimentação
- c) qualidade de vida
- d) um boa noite se sono