

UME : PADRE LEONARDO NUNES.

ANO: 4º ANOS

PROFESSOR: LOURIVAL PEREIRA MELO

PERÍODO DE 08/06/2020 A 18/06/2020.

ATIVIDADE FÍSICA EM TEMPOS DE PANDEMIA.

De uma hora para outra, passamos a nos adaptar em diversos sentidos. Em virtude da pandemia (doença disseminada por diferentes países), precisamos aprender novas formas de trabalho, consumo e de socialização. Mas com as restrições para sair de casa, precisamos principalmente levar para a sala de estar as atividades físicas que antes eram feitas em academias e parques e escolas.

Diante da ameaça que o novo vírus oferece à saúde das pessoas, manter um comportamento sedentário pode ser ainda pior. Podemos entender comportamento sedentário como: direcionado de atividades que são realizadas na posição deitada ou sentada e que não aumentam o dispêndio energético acima dos níveis de repouso. Por isso a prática de atividade física melhora o sistema imunológico e ainda contribui para a proteção e o combate às doenças crônicas, que podem agravar as consequências do Coronavírus.

Cabe um destaque para a obesidade. Essa doença crônica estava mais presente nos óbitos de jovens que nos de idosos, de acordo com o boletim do Ministério da Saúde sobre a disseminação do COVID-19 no Brasil divulgado no início de abril. Nesse caso, a atividade física pode colaborar de maneira efetiva para a redução do acúmulo de gordura corporal e a melhora da saúde de forma global.

Tranquilizante natural.

Manter a rotina da prática regular de atividade física pode oferecer também benefícios

psicológicos, como promover a sensação de bem-estar. Esse é um fator importante a ser observado, uma vez que a nova rotina proposta pela pandemia pode ser um fator estressante e gatilho para a ansiedade.

Nesse sentido, manter a prática de atividade física ajudará no retorno das atividades de vida diária, após o período crítico de disseminação do novo Coronavírus. E as vantagens valem para crianças, adultos e idosos. Então, empurre os móveis da sala e aproveite o espaço para se movimentar!

Aproveite também para convidar as pessoas que moram com você para sair do sofá. Assim, praticar atividade física pode se tornar um momento familiar de entretenimento e socialização. Dessa forma, à promoção de Atividade Física e Ações em geral são práticas de promoção de Saúde, que bem orientadas para cada faixa etária nós ajudará a superar esta situação adversa.

BASEADO NO TEXTO ACIMA RESPONDA.

1º) O que é Pandemia?

2º) Por que devemos praticar atividades físicas mesmo dentro de casa?

3º) O que é comportamento sedentário?

4º) Explique como as atividades físicas podem servir como um tranquilizante natural para este período de pandemia?

5º) Relate quais atividades você e sua família têm realizado durante este período de isolamento social?

Abaixo link canal do YouTube para você assistir e realizar as atividades em casa.

<https://youtu.be/Yhy0-3BWxrU>