



PREFEITURA DE SANTOS

Secretaria de Educação

UME "Avelino da Paz Vieira"



ANO: 9° ano A e B

COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física

PROFESSOR: Filipe

PERÍODO DE 03/07/2020 a 16/07/2020

A importância do exercício físico na vida da pessoa.

O cenário mundial atual aponta para uma sociedade sedentária, isto é, com a ausência ou diminuição de exercícios físicos ou esportivos. O estilo de vida atual é responsável, falta tempo para as atividade físicas.

A grande maioria das pessoas passam horas de seus dias trabalhando e ainda utilizam seus tempos livres optando por práticas nas quais as atividades são de baixo gasto calórico, como assistir televisão, jogar jogos on-line e em vídeo games, usar redes sociais.

A falta de exercícios físicos é fator de risco para diversas doenças como: obesidade, aumento do colesterol, atrofia muscular, aumento da pressão arterial, problemas cardiovasculares (infarto ou AVC), diabetes tipo 2.



PREFEITURA DE SANTOS

Secretaria de Educação

UME "Avelino da Paz Vieira"



Portanto é muito importante a realização da prática de exercícios físicos durante toda a vida.

Atividade 1

a) Você pratica alguma atividade física:

sim não

b) As pessoas que moram com você praticam alguma atividade física:

sim não

c) Você acha que a prática de exercício físico é importante para a sua saúde:

sim não

d) Com a prática de exercícios físicos você acha que pode prevenir várias doenças:

sim não

Atividade 2

Realizar exercícios físicos é indicado para todos os indivíduos, a maioria das doenças que mais



PREFEITURA DE SANTOS

Secretaria de Educação

UME “Avelino da Paz Vieira”



matam são originárias de um estilo de vida nada saudável.

Diferentemente do que se imagina, não é preciso ser um atleta, de fato, para fugir do sedentarismo. De acordo com a OMS, para ser considerado um indivíduo fisicamente ativo é preciso praticar somente 150 minutos de exercícios semanalmente.

- a) O que significa a sigla OMS?
- b) Quantos minutos por dia eu preciso praticar exercícios físicos para ser considerado um indivíduo fisicamente ativo?

Atividade 3

A atividade física é qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética e que resulta em consumo de energia. Os movimentos realizados no exercício das profissões, inclusive a de estudantes, podem ser considerados atividades físicas.

Independente do tipo de atividade profissional que se desempenhe, seja ela mais ou menos exigente



PREFEITURA DE SANTOS

Secretaria de Educação
UME “Avelino da Paz Vieira”



do ponto de vista da solicitação física é necessário praticar regularmente atividade física para melhorar o condicionamento físico.

a) As atividades diárias são consideradas atividades físicas?

b) Mesmo com as atividades diárias, que colocam a musculatura esquelética em movimento é preciso fazer exercícios para melhorar a condição física?

Atividade 4

O condicionamento físico voltado para a saúde proporciona ao indivíduo uma melhor aptidão física, que é a capacidade de realizar tarefas diárias com vigor virilidade.

O benefício de um bom condicionamento físico para a saúde está relacionado com:

- Controle do peso, ao manter o bom condicionamento físico, você conseguirá controlar melhor seu peso.
- Prevenção de doenças.
- Melhora a flexibilidade e coordenação motora.
- Fortalecimento dos músculos



PREFEITURA DE SANTOS

Secretaria de Educação
UME “Avelino da Paz Vieira”



- Melhora a qualidade do sono.

Na sua opinião um bom condicionamento físico é importante para a saúde, por quê?