

Roteiro de estudos/ Atividades

UME: Ayrton Senna da Silva

Ano: 9° A/C/D Componente Curricular: Ed. Física

Professor: Maurício

Período de: 31/07/2020 a 13/08/2020

ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA: SEDENTARISMO

O sedentarismo é definido como a falta ou a grande diminuição da atividade física. Na realidade, o conceito não é associado necessariamente à falta de uma atividade esportiva. Do ponto de vista da Medicina Moderna, o sedentário é o indivíduo que gasta poucas calorias por semana com atividades ocupacionais. Segundo um trabalho realizado com ex-alunos da Universidade de Harvard, o gasto calórico semanal define se o indivíduo é sedentário ou ativo. Para deixar de fazer parte do grupo dos sedentários o indivíduo precisa gastar no mínimo 2.200 calorias por semana em atividades físicas.

Consequências do sedentarismo

SEDENTARISMO

Não praticar atividade física tem um peso enorme na incidência de doenças cardiovasculares, porque interfere em todos os outros fatores de risco.

PROBLEMAS DA VIDA SEDENTÁRIA

- Obesidade
- Perda da massa muscular
- Dores articulares
- Pressão alta
- Doenças cardíacas
- Encurtamento muscular
- Má postura
- Cansaço
- Baixa resistência orgânica
- Dores musculares após esforço
- Alto nível de estresse





MUNICÍPIO DE SANTOS

PREFEITURA DE SANTOS

Secretaria de Educação



A vida sedentária provoca literalmente o desuso dos sistemas funcionais. O aparelho locomotor e os demais órgãos e sistemas solicitados durante as diferentes formas de atividade física entram em um processo de regressão funcional, caracterizando, no caso dos músculos esqueléticos, um fenômeno associado à atrofia das fibras musculares, à perda da flexibilidade articular, além do comprometimento funcional de vários órgãos.

Doenças associadas à vida sedentária

O sedentarismo é a principal causa do aumento da incidência de várias doenças. Hipertensão arterial, diabetes, obesidade, ansiedade, aumento do colesterol, infarto do miocárdio são alguns dos exemplos das doenças às quais o indivíduo sedentário se expõe. O sedentarismo é considerado o principal fator de risco para a morte súbita, estando na maioria das vezes associado direta ou indiretamente às causas ou ao agravamento da grande maioria das doenças.

Fonte:

<https://tudosaladeaula.blogspot.com/2019/06/atividade-de-educacao-fisica.html>

Acesso em: 28/07/2020

Com base no texto acima, responda as seguintes questões:

- 01 - O que é sedentarismo?
- 02 - Quais são as consequências do sedentarismo?
- 03 - Quais doenças estão relacionadas à vida sedentária?