

UME: PEDRO II

ANO: 5º A, B e C

PERÍODO DE: 17/08 À 28/08

COMPONENTE CURRICULAR: CIÊNCIAS

ATIVIDADE 8

Mandar as fotos das atividades para o e-mail das professoras **Ana Paula:** ana.paula42@hotmail.com,
Claúdia: crussoatividadederemota@gmail.com e **Patrícia:** nascimentopatricia7@gmail.com

Leia o texto, assista o vídeo e responda as questões.

<https://www.youtube.com/watch?v=UN-EHhrwyuQ&feature=youtu.be>

A importância das atividades físicas na promoção da saúde.

A prática de atividade física é, sem dúvida, essencial para aumentarmos nossa qualidade de vida. Inúmeros estudos demonstram como a prática frequente de atividade física evita doenças e melhora, até mesmo, nossa disposição para a realização de nossas atividades diárias.

Alguns benefícios das atividades físicas.

Previne o desenvolvimento de doenças crônicas, como a hipertensão e diabetes.

As atividades físicas controlam os níveis de colesterol.

A atividade física pode ser uma importante aliada no tratamento da depressão e ansiedade.

A atividade física melhora o condicionamento muscular e também o cardiorrespiratório.

A atividade física é importante para o controle de peso.

A prática de atividades físicas melhora a qualidade do sono.

A prática de atividades físicas reduz o estresse e aumenta a sensação de bem-estar, entre outros benefícios.

Quantos minutos de atividade física é o ideal?

De acordo com a O.M.S.(Organização Mundial de saúde), a recomendação: 150 minutos semanais de atividade física leve ou moderada, o que corresponde a um pouco mais de 20 minutos diários de atividades;75 minutos semanais de atividade física de maior intensidade, o que corresponde a pouco mais de 10 minutos por dia.

Riscos do sedentarismo.

Sedentarismo pode ser definido como a falta de exercícios físicos regulares.Juntamente com uma alimentação inadequada, tem gerado uma série de problemas graves para a saúde da população. As pessoas sedentárias apresentam até 30% mais riscos de desenvolver problemas cardiovasculares, diabetes, alguns tipos de câncer e também a obesidade.

A) Explique com suas palavras, o que é atividade física.

B) De quais esportes o vídeo nos fala?

C) O que significa O.M.S.?

D) O que é sedentarismo?

E) Você pratica alguma atividade física? Qual? Se não pratica, gostaria de praticar?

