

UME CIDADE DE SANTOS

ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME CIDADE DE SANTOS.

EJA - COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA.

PROFESSORA: PAOLA AMORIM.

PERÍODO: 15/02/2021 A 26/02/2021

AULA 01- ATIVIDADE FÍSICA DURANTE A PANDEMIA DE CORONAVÍRUS.

Ei você!



Atividade física é fundamental para a saúde do corpo e da mente neste momento de enfrentamento ao coronavírus.



DICA: ACESSE O LINK COM O VIDEO DA EXPLICAÇÃO DA AULA: <https://www.youtube.com/watch?v=6BK1NjsH19M&t=8s>

Adaptação do texto por: Maycon Junior Ferreira, Carla Janice Baister Lantieri, José Francisco Saraiva, Kátia de Angelis.

A rápida e incontrolável disseminação do novo coronavírus (sars-cov-2) pelo mundo aliada à sua gravidade fez com que a organização mundial da saúde (OMS) caracterizasse a situação como pandemia. Diante da orientação para que as pessoas fiquem em casa, é fundamental que sejam incentivadas e ampliadas as ações para a adoção-manutenção de uma rotina de vida fisicamente ativa. O estilo de vida sedentário é prejudicial para o nosso sistema imune, fundamental para reduzir a possibilidade de infecção viral. Além disto, o fato de ficarmos "parados" e muitas vezes nos alimentando

inadequadamente favorece o ganho de peso, o aumento da pressão arterial, da glicose (açúcar) e lipídeos (gorduras) no sangue, o que aumenta o risco de doenças cardiovasculares e metabólicas, como a hipertensão e o diabetes, os quais têm sido associados a pior prognóstico em pacientes idosos acometidos pela covid-19.

As recomendações da OMS para indivíduos saudáveis e assintomáticos são de no mínimo 150 minutos de atividade física por semana para adultos e 300 minutos de atividade física por semana para crianças e adolescentes. Esse tempo de atividade física deve ser acumulado durante os dias da semana, podendo ser dividido de acordo com sua rotina.

Abaixo são listadas algumas atitudes e comportamentos que podem ser empregadas em ambiente domiciliar:

- 1-Mantenha-se ativo, seja realizando atividades físicas ou exercícios físicos;
- 2- As atividades de vida diária são excelentes alternativas para manter uma rotina fisicamente ativa. Dance!
- 3-Na ausência de acessórios para execução de exercícios físicos resistidos (de força), utilize o peso corporal ou adapte utensílios diversos (por exemplo, garrafas pet para simular halteres, almofadas ou elásticos;
- 4-Reserve momentos para alongamento e relaxamento. Isso poderá ajudar no combate ao estresse e ansiedade;
- 5-Evite permanecer por longos períodos sentando, deitado, ou utilizando dispositivos eletrônicos;
- 6-Busque atividade físicas que você goste de fazer. Existem inúmeras opções;
- 7-Faça sempre uma boa higienização;
- 8-Tenha atenção redobrada na segurança na execução da atividade física, evitando possíveis acidentes domésticos;
- 9-Mantenha-se bem hidratado;

O ministério da saúde possui uma página na internet. Acesse <https://coronavirus.saude.gov.br/>.

RESPONDA AS QUESTÕES ABAIXO:

1-Você está praticando atividades físicas na quarentena?
Quais? Quantas vezes na semana?

2- Cite 3 comportamentos que podem ser empregados no contexto domiciliar, com relação a prática de atividade física.

3- Quais são as recomendações da OMS sobre o tempo de duração das atividades físicas para indivíduos saudáveis e assintomáticos?

Após responder ao roteiro de perguntas, os alunos irão enviar as respostas pelo classroom, por foto (resposta no caderno) ou pelo próprio arquivo digital.



