



ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADE

UME: PEDRO II

ANO: T1/T2/T3/T4

COMPONENTE CURRICULAR: CIÊNCIAS

PROFESSOR: JUDY ELLEN BEATO HERZOG

PERÍODO: 23/08 a 31/08

OBJETIVOS DO CONHECIMENTO:

Esporte e saúde.

ATIVIDADE 1:

Leia o texto abaixo e responda as seguintes questões em seu caderno.

Esporte e Saúde

Praticar esportes colabora para uma vida saudável

O homem moderno vem deixando de lado as práticas esportivas, o que muitas vezes leva a um estilo de vida sedentário e provoca distúrbios como má alimentação, obesidade, tabagismo, estresse, doenças coronarianas etc.

Como reação a essa atitude, a ciência do esporte vem desenvolvendo estudos e demonstrando a importância que a prática constante de uma atividade física bem planejada tem para que as pessoas possam ter uma vida mais saudável.

Motivos importantes para a prática da atividade física

1 – Autoestima

A prática regular de exercícios aumenta a confiança do indivíduo.

2 – Capacidade mental

Pessoas ativas apresentam reflexos mais rápidos, maior nível de concentração e memória mais apurada.

3 – Colesterol

Exercícios vigorosos e regulares aumentam os níveis de HDL (lipoproteína de alta densidade, o “bom colesterol”) no sangue, fator associado à redução dos riscos de doenças cardíacas.

4 – Depressão

Pessoas com depressão branda ou moderada que praticam exercícios de 15 a 30 minutos em dia alternados experimentam uma variação positiva do humor já após a terceira semana de atividade.

5 – Doenças crônicas

Os sedentários são duas vezes mais propensos a desenvolver doenças cardíacas. A atividade física regula a taxa de açúcar no sangue, reduzindo o risco de diabetes.

6 – Envelhecimento

Ao fortalecer os músculos e o coração e ao amenizar o declínio das habilidades físicas, os exercícios podem ajudar a manter a independência física e a habilidade para o trabalho, retardando o processo de envelhecimento.

7 – Ossos

Exercícios regulares com pesos são acessórios fundamentais na construção e manutenção da massa óssea.

8 – Sono

Quem se exercita “pega” no sono com mais facilidade, dorme profundamente e acorda restabelecido.

9 – Estresse e ansiedade

A atividade física libera os hormônios acumulados durante os momentos de estresse. Também funciona como uma espécie de

tranquilizante natural: depois do exercício, a pessoa experimenta uma sensação de serenidade.

Conceitos importantes para a prática da atividade física

Avaliação física

Antes de iniciar um programa de atividade física regular, é fundamental a realização de uma avaliação física para a prevenção de quaisquer riscos à saúde. Essa avaliação de estado de aptidão inclui quatro áreas.

- força muscular;
- flexibilidade articular;
- composição corporal (percentual de gordura, peso corporal magro e peso corporal desejável);
- capacidade funcional cardiorrespiratória.

Todos esses dados colaboram para a formulação correta de um programa de exercícios individualizado, baseado no estado de saúde e de aptidão da pessoa.

Questões

- 1) O que a falta de exercícios físicos pode causar ao organismo? Comente sobre a vida sedentária.
- 2) Quais são os importantes motivos para a prática de esportes?
- 3) A prática regular de exercícios aumenta a autoestima e a capacidade mental. Faça um breve comentário sobre essa afirmação.
- 4) Explique por que a atividade física reduz o diabetes.
- 5) Por que a atividade física retarda o envelhecimento? Explique.
- 6) Os exercícios beneficiam as pessoas estressadas e ansiosas. Justifique essa afirmação.
- 7) Explique por que antes de iniciar alguma atividade física, é aconselhável uma “avaliação”.