



## ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADE

**UME:** Dino Bueno

**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”.