

UME: 28 de Fevereiro

Ano: 8º A/B/C/D Componente Curricular: Ed. Física

Professor: Maurício Ruiz

Período de: 15/03/21 a 28/03/21

### **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



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?