



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



UME CIDADE DE SANTOS

EJA - ED.FÍSICA.

PROFESSORA: Paola Amorim

Aluno (a) _____

PERÍODO: 04/05/2021 a 18/05/2021

SAÚDE.

Pode parecer óbvio dizer que uma pessoa está saudável quando não está doente. Essa ideia não está totalmente errada, mas o conceito de saúde pode ser ainda mais amplo. Principalmente levando em consideração o que pode provocar o surgimento das doenças.

Seguindo essa linha mais abrangente, a Organização Mundial da Saúde (OMS), em 1946, definiu a saúde como um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas como a ausência de doença ou enfermidade.

A percepção do conceito de qualidade de vida também tem muitos pontos em comum com a definição de saúde. Desse modo, percebe-se a necessidade de analisar o corpo, a mente e até mesmo o contexto social no qual o indivíduo está inserido para conceituar melhor o estado de saúde.

Um conjunto de bons hábitos, quando combinados, contribuem para o menor risco de desenvolvimento de doenças, sejam elas físicas ou mentais.

Não dá para falar em vida saudável sem mencionar a alimentação, uma vez que hábitos alimentares saudáveis são importantes para a prevenção ou o surgimento de doenças. Isso porque alimentos *in natura* ou *minimamente*

processados têm a capacidade de fornecer os nutrientes que seu corpo necessita e, assim, promover a manutenção e restauração da saúde do seu organismo.

Ed. Física - Professora Paola

Saúde mental X prática de atividade física.

“Pratique atividade física regularmente”. Esta sugestão está no discurso de diversos profissionais que cuidam da saúde das pessoas: médicos, enfermeiros, fisioterapeutas, psicólogos e, principalmente, professores de Educação Física em todos os seus campos de trabalho. Para embasar esta sugestão, os profissionais de saúde listam diversos benefícios de se exercitar. São benefícios para o corpo, para a saúde em geral e, inclusive, para a saúde mental das pessoas. Para crianças e jovens, a melhora do rendimento escolar complementa a lista.

Marcando muitos gols na saúde

Quando uma pessoa começa a praticar esportes ou atividades físicas sente, rapidamente, alguns benefícios no corpo. Vamos conhecê-los:

			
Maior flexibilidade e fortalecimento dos músculos.	Fuga do sedentarismo e melhora do bem-estar.	Melhora do condicionamento físico e da disposição.	Aumento da capacidade cardiovascular e pulmonar.

Cérebro turbinado

Praticar atividade física de maneira regular, de três a cinco vezes por semana, por 30 minutos ou mais, ajuda o cérebro a manter suas principais habilidades mentais afiadas e reguladas. Dentre as habilidades

mentais favorecidas, podemos citar pensamento crítico, aprendizado e bom senso. Estes benefícios favorecem, principalmente as pessoas mais velhas, uma vez que estas habilidades tendem a diminuir com o avançar da idade.

O exercício físico promove uma série de mudanças no cérebro, desde o crescimento neural e redução de inflamação, passando pela liberação de **endorfina** e até renovação dos padrões cerebrais. A mistura de atividades aeróbicas e de fortalecimento muscular é especialmente produtiva para a manutenção das atividades cerebrais. **Pesquisas comprovaram, inclusive, benefícios como a melhora da concentração e da memória, além de proporcionar a sensação de calma e bem-estar.**

Quando nos sentimos estressados experimentamos uma série de reações físicas e mentais:

- **os músculos, o pescoço e os ombros ficam tensos;**
- **os batimentos cardíacos se alteram, o sono fica irregular e o sistema digestivo é afetado;**
- **tudo isso atinge nossa mente e piora ainda mais o conjunto de sintomas.**

Durante a atividade física/esportiva, a mente se distrai das situações estressoras do dia a dia e isso ajuda a evitar pensamentos negativos. Os exercícios físicos também reduzem os níveis de hormônio do estresse no corpo, ao mesmo tempo em que estimulam a produção de endorfinas.

Praticar esporte, malhar na academia ou fazer atividade física provocam, no cérebro, a liberação de substâncias químicas que proporcionam ao corpo sensação de felicidade e de relaxamento. Como consequência, experimenta-se uma melhora significativa no estado de humor.

Esportes coletivos possibilitam que seus praticantes se conectem com os demais membros da equipe, favorecendo

o desenvolvimento do sentimento de equipe e de amizade. Pessoas envolvidas em esportes coletivos são naturalmente mais inclinadas a adotar uma "mentalidade de equipe" no seu local de estudo/trabalho ou em situações sociais. A mentalidade da equipe leva, conseqüentemente, à aquisição de fortes qualidades de liderança que são aprimoradas ao longo do tempo.

O exercício regular contribui para aumentar a autoestima e a autoconfiança. Conforme a força, habilidades e resistência se desenvolvem e aumentam, a autoimagem também melhora. Com vigor renovado e energia ampliada, maior a probabilidade de o indivíduo ter sucesso em tarefas diárias, nos estudos e no trabalho.

Esportes e outras atividades físicas melhoram a qualidade do sono. Como isto acontece? Ajudando o indivíduo a adormecer mais rapidamente e a atingir a fase profunda do sono (em que ocorrem a reparação de tecidos, a cicatrização e a sedimentação de informações). Além disso, dormir melhor pode melhorar a visão mental no dia seguinte e o humor.

Os diversos órgãos e agências de promoção de saúde, no Brasil e no mundo, recomendam praticar esportes ou atividades físicas como uma maneira saudável de manter o peso. Alguns esportes individuais, em particular as corridas, o ciclismo e a musculação, são formas bastante eficazes de queimar calorias e de construir músculos. Manter-se dentro da faixa de peso recomendada reduz a probabilidade de desenvolver diabetes, colesterol alto e hipertensão, dentre outras doenças.

Os esportes podem beneficiar as crianças e os adolescentes de maneira muito semelhante ao que beneficiam os adultos. Entretanto, o maior benefício da prática esportiva por crianças e adolescentes é percebido a longo prazo: quanto mais cedo começam a participar de esportes, mais propensas estarão a permanecer ativas à medida que envelhecem. Além disso, participar de esportes melhora o desempenho acadêmico,

aumenta a participação na escola e proporciona a melhora de algumas características pessoais, incluindo a timidez.

Roteiro de perguntas:

1- Cite 3 benefícios que a prática de atividade física traz para os indivíduos.

2-Praticar atividade física de maneira regular, de três a cinco vezes por semana, por 30 minutos ou mais, ajuda o cérebro a manter suas principais **habilidades mentais**. Algumas dessas **habilidades mentais** são:

a) pensamento crítico, aprendizado e bom senso, melhora da concentração e memória.

b) pensamento crítico; aumento da força e flexibilidade e melhora do sistema cardiovascular.

c) melhora da concentração, aumento da força e flexibilidade e melhora do sistema cardiovascular.

d) melhora da memória, das capacidades físicas e o Estado de Humor.

3-Cite 2 reações adversas que o Stress pode causar no organismo humano.

4- O exercício físico promove uma série de mudanças no cérebro, desde o crescimento neural e redução de inflamação até a liberação do hormônio que aumenta a sensação de bem-estar chamado:

- a) Testosterona
- b) Estrogênio
- c) Progesterona
- d) Endorfina

5-Os esportes podem beneficiar as crianças e os adolescentes de maneira muito semelhante ao que beneficiam os adultos. Podemos citar alguns benefícios como:

- a) Evasão escolar, melhora o desempenho acadêmico, aumenta a participação na escola e proporciona a melhora de algumas características pessoais.
- b) melhora o desempenho acadêmico, diminui a participação na escola e proporciona a melhora de algumas características pessoais como individualidade e agressividade.
- c) melhora o desempenho acadêmico, diminui a participação na escola e proporciona a melhora de algumas características pessoais como empatia e cooperação.
- d) Diminui o desempenho acadêmico, diminui a participação na escola e proporciona a melhora de algumas características pessoais como individualidade e agressividade.

