

## ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: LOURDES ORTIZ

ANO: 9º ANOS A, B, C, D - COMPONENTE CURRICULAR:  
EDUCAÇÃO FÍSICA.

PROFESSOR (ES): MARCOS PAULO RAMOS

PERÍODO DE 04 a 18 de maio

TEMA: MOVIMENTO E SAÚDE

### A IMPORTÂNCIA DO MOVIMENTO PARA MANTER UMA BOA SAÚDE



Manter-se ativo produz inúmeros benefícios, dentre os quais os mais visíveis são a prevenção (e cura) de diversas doenças, emagrecimento, aumento da resistência física e da autoestima, alívio do estresse e o fortalecimento da musculatura, evitando dores nas articulações.

Caminhar, correr, andar de bicicleta no parque, ir para a academia e trocar o elevador pela escada são atividades que têm em comum o movimento do corpo, uma condição essencial para se promover a saúde e a longevidade.

No Brasil, infelizmente, a prática regular de atividades físicas ainda não é uma realidade para muitas pessoas, principalmente para as mulheres. Segundo consta em uma pesquisa do Ministério do Esporte, mais de 50% da população feminina assume-se sedentária, mesmo conhecendo os riscos da falta de movimento do corpo.

### **EXERCITAR-SE TRAZ FELICIDADE**



Quando você começa a fazer exercício físico, a mudança fisiológica e emocional ocasionada pelo sistema nervoso central começa a produzir quantidades significativas de substâncias químicas chamadas neurotransmissoras. Serotonina, dopamina, noradrenalina, que produzem sensações prazerosas como relaxamento, bom humor e satisfação, são alguns deles.

Segundo os estudiosos, a serotonina produzida durante qualquer prática física também combate doenças psíquicas graves, como a depressão e transtornos de ansiedade. Tanto que a substância está presente em diversos medicamentos usados para combater ambos os males.

Outro fator que contribui para a felicidade é a melhora da estética e conseqüente elevação da autoestima.

### **OS BENEFÍCIOS SÃO PARA TODO O ORGANISMO**

Um dos benefícios é que há garantia do bom funcionamento dos órgãos. Não é à toa que o esporte atua diretamente na prevenção de uma série de doenças, principalmente quando aliado a uma alimentação balanceada e hábitos saudáveis, como evitar o consumo de bebidas alcoólicas e fumo.

Veja o que mais a atividade física faz pelo seu organismo:

1. Diminui glicose, colesterol, pressão sanguínea e gordura corporal; Fortalece o sistema imunológico;
2. Melhora o desempenho físico, a energia e a disposição;
3. Previne doenças cardiovasculares, diabetes, contusões, vários tipos de câncer, depressão e Alzheimer, entre outras;
4. Aumenta o metabolismo;
5. Nas mulheres, alivia sintomas da menopausa, previne complicações no parto e ameniza dores causadas pela endometriose.

**RESPONDA AS QUESTÕES ABAIXO ESCOLHENDO APENAS UMA ALTERNATIVA.**

1. Caminhar, correr, andar de bicicleta no parque, ir para a academia e trocar o elevador pela escada são atividades que têm em comum o quê?

- (A) Aumenta a tristeza e o perigo de doenças
- (B) Apenas melhora a autoestima
- (C) Todas essas atividades tem em comum o movimento do corpo
- (D) Apenas as respostas A e B estão corretas.

2. Qual a substância produzida pelo nosso corpo que também é encontrada em diversos medicamentos que tratam da depressão e transtorno de ansiedade?

- (A) Serotonina.
- (B) Noradrenalina.
- (C) Dopamina.
- (D) Neurotransmissoras.

3. Porque exercitar-se traz felicidade?

- (A) Porque aumenta o sedentarismo.
- (B) Apenas melhora a autoestima.
- (C) Nas mulheres, alivia sintomas da menopausa.
- (D) A mudança fisiológica e emocional ocasionada pelo sistema nervoso central começa a produzir quantidades significativas de substâncias químicas chamadas neurotransmissoras.

**Responda (V) Verdadeiro e (F) para Falso.**

4. Manter-se ativo, com o corpo em movimento e evitando o sedentarismo, nos traz o quê?

( ) Fortalece a estatística que constatou que 50% das mulheres são sedentárias.

( ) Ajuda a diminuir a estatística negativa com relação a prática das mulheres nas atividades físicas.

( ) Traz felicidade aos seus praticantes.

( ) Previne doenças cardiovasculares, diabetes, contusões, vários tipos de câncer, depressão e Alzheimer, entre outras doenças.

Esta atividade deverá ser feita no caderno. Não precisa copiar o texto. Responda as questões, IDENTIFIQUE-SE COM SEU NOME COMPLETO E A SUA SÉRIE e depois tire uma foto das atividades para enviar para o meu e-mail: [marcos16243300889@educa.santos.sp.gov.br](mailto:marcos16243300889@educa.santos.sp.gov.br) OU POSTAR A ATIVIDADE NA SALA DE AULA DO GOOGLE CLASSROOM – LOURDES ORTIZ – EDUCAÇÃO FÍSICA.

Data limite para entrega: 07/05/2021

Atividade vale nota: SIM

**Sites para aprofundamentos:**

<https://blog.runway.com.br/movimento-do-corpo-humano-qual-a-importancia-para-manter-a-saude/>

[https://www.gov.br/cidadania/pt-br/noticias-e-conteudos/esporte?utm\\_source=blog&utm\\_campaign=rc\\_blogpost](https://www.gov.br/cidadania/pt-br/noticias-e-conteudos/esporte?utm_source=blog&utm_campaign=rc_blogpost)