



**COMPLEXO DE EDUCAÇÃO MUNICIPAL PROFESSOR MAGALHÃES NETTO  
BLOCO DE ATIVIDADES - ATIVIDADES REMOTAS - 2021**

|                |            |        |
|----------------|------------|--------|
| DISCIPLINA:    | SÉRIE/ANO: | TURMA: |
| PROFESSOR (A): | DATA:      |        |
| ALUNO (A):     |            |        |

### Texto 03

Links:

<https://www.youtube.com/watch?v=RJheFKpqf9g>

<https://www.youtube.com/watch?v=XNtMxr67MSQ>

### **Atividade física x Exercício físico e qualidade de vida**



A tecnologia tem avançando numa velocidade assombrosa nas últimas décadas. Este avanço nos permitiu viver uma vida de extremo conforto, mas com poucas horas dedicadas a prática de atividade física e lazer.

Este quadro, quando associado ao estresse e hábitos alimentares inadequados, provoca uma séria ameaça ao nosso estado de saúde, bem estar e qualidade de vida.

Estudos recentes confirmaram definitivamente que a inatividade física é um fator de risco dominante para o aparecimento de uma série de doenças, estando no mesmo nível ou acima de fatores como o fumo, obesidade, pressão arterial e colesterol elevados.

A qualidade de vida envolve abordagens multifatoriais, mas no âmbito da atividade física, ela está diretamente ligada com a saúde, combate ao estresse e com a habilidade de executar atividades do dia a dia e horas de lazer com mais conforto, prazer, segurança e menor risco de lesões.

Um programa de exercícios voltado para melhora da qualidade de vida não deve focar apenas na prática de atividades físicas, mas incentivar a mudança do estilo de vida de seus participantes quanto aos hábitos alimentares e valorização das horas de lazer. Os benefícios fisiológicos e psicológicos do programa auxiliarão também seus participantes a alcançar um balanço físico e mental ideal para o desempenho das atividades sociais e de trabalho.

Quando a atividade física fizer parte integral do nossos hábitos de vida, tivermos um nível de aptidão para realizar as atividades que quisermos sem esforço exagerado, nossa alimentação for um prazer para saúde (maior que uma obsessão diária no seu controle) e formos capazes de dominar o estresse sem ser dominado por ele, teremos com certeza melhorado nossa qualidade de vida .

Para começarmos a entender os benefícios da atividade física é necessário saber o que é atividade física e o que é exercício físico e saber a diferença entre eles.

### **O que é Atividade Física?**

"A atividade física é definida como qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que resulte em gasto energético maior que os níveis de repouso" (CASPERSEN et alii,1985).

Vale tudo: andar, dançar, correr, pedalar, passear com o cachorro, fazer compras a pé, subir e descer escadas, fazer jardinagem, enfim, levar uma vida mais ativa.

## O que é Exercício Físico?

O exercício físico é uma atividade física com seqüência sistematizada de movimentos, que são executados de maneira planejada e possui duração e objetivos, ela é repetitiva e deve ser feita com a ajuda de um profissional, porque somente ele pode determinar a intensidade ideal, a duração, as cargas e o objetivo de acordo com o perfil e o estado físico da pessoa. Portanto, o exercício físico é uma subcategoria da atividade física.

Tanto a atividade física como os exercícios físicos promovem benefícios para a saúde, desde que sejam realizadas regularmente. Segundo a Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte, uma pessoa, para ser considerada ativa e alcançar esses benefícios, precisa de, no mínimo, 150 minutos de atividade física por semana, seja de forma contínua ou intercalada.

Já que vamos falar sobre benefícios da atividade física para a saúde se faz necessário saber o seu significado. Segundo a Organização Mundial de **Saúde** (OMS): **Saúde** é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não, simplesmente, a ausência de doenças.

## Importância e benefícios da atividade física na saúde

As evidências estão aumentando e são mais convincentes que nunca! Pessoas de todas as idades, que estão de um modo geral inativas fisicamente, podem melhorar sua saúde e bem-estar ao praticar atividade física moderada regularmente. Atividade física regular reduz substancialmente o risco de morrer de doença arterial coronariana e diminui o risco de infarto, diabetes e pressão alta.

Pesquisas mostram que pessoas que não praticam atividades físicas definitivamente não estão ajudando sua saúde e provavelmente a estão prejudicando. Quanto mais examinamos os riscos para a saúde associados à falta de atividade física, mais convencidos ficamos que pessoas que não praticam atividade física devem começar a se exercitar. Todos nós sabemos que o exercício físico é fundamental para assegurar um bem-estar pleno. A falta de atividade física pode reduzir em até 10 anos a expectativa de vida, já quem se exercita reduz em até 50% a chance de desenvolver doenças crônicas, como câncer, entre outras.

É um instrumento poderosíssimo que pode melhorar a saúde de todos nós. O importante é sempre fazer o que se gosta, andar ou correr, qualquer exercício é bom, ainda mais quando combinado a uma alimentação saudável.

A dica para quem pretende sair do sedentarismo e não sabe como escolher o melhor exercício é buscar uma alternativa que dê prazer e, assim, possa ser incorporada à rotina de cada pessoa. Para um bom desenvolvimento e crescimento, começar a atividade física desde criança é o ideal. Jovens e adultos levam uma vida mais tranquila e saudável quando tem o hábito de se exercitarem. É recomendado para todas as idades, sendo que para os idosos é sempre melhor consultar um médico e ter um acompanhamento de um professor de Educação Física antes de começar a rotina dos exercícios físicos.

## EFEITOS DA ATIVIDADE FÍSICA NO CORPO HUMANO:

### Na aparência:

- ▶ Melhora seu visual
- ▶ Melhora sua postura
- ▶ Os músculos ficam mais eficientes e com melhor tônus
- ▶ Combate o excesso de peso e o acúmulo de gordura

### No trabalho:

- ▶ Aumenta a produtividade
- ▶ Menor propensão às doenças
- ▶ Melhor índice de frequência no trabalho
- ▶ Combate o estresse e a indisposição
- ▶ Melhora sua capacidade para esforços físicos

### No dia a dia:

- ▶ Maior disposição para as tarefas cotidianas
- ▶ O coração trabalha de forma mais segura e eficiente
- ▶ Aumenta seu fôlego
- ▶ Melhor elasticidade e flexibilidade do corpo
- ▶ Melhora sua autoestima
- ▶ Você se alimenta e dorme melhor
- ▶ Vive melhor e com mais qualidade

### Na saúde:

- ▶ Aumenta a qualidade e a expectativa de vida
- ▶ Melhora seu sistema imunológico

Previne e reduz os efeitos de doenças como:

- ▶ Cardiopatias
- ▶ Estresse
- ▶ Obesidade
- ▶ Osteoporose
- ▶ Hipertensão arterial
- ▶ Deficiências respiratórias
- ▶ Problemas circulatórios
- ▶ Diabetes
- ▶ As alterações das taxas de colesterol

**COLOQUE SUA VIDA NO RITMO CERTO !!**

