



BLOCO DE ATIVIDADES - ATIVIDADES REMOTAS – 2021

DISCIPLINA: Educação Física	SÉRIE/ANO: 7º	TURMA:
PROFESSOR (A): Hélia Vaz e Rosângela	DATA: Julho	
ALUNO (A):		

Texto 10

Atividade física, exercício físico e seus benefícios

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 sequência 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 (lipídicas)

COLOQUE SUA VIDA NO RITMO CERTO !!

