



Professor: Juliano Tavares dos Santos (juliano-tsantos@educar.rs.gov.br)

Disciplina: EDUCAÇÃO FÍSICA (1h/a semanal) **Área:** Linguagens, Códigos e suas Tecnologias.

Educação de Jovens e Adultos – Ensino Médio Totalidade: 9 EJA

Aluno(a): _____ **Turma** _____ **Período:** 2ª quinzena de Setembro/20

Atividade 2 Educação Física e Saúde Sedentarismo

Sedentarismo é definido como a falta, ausência ou diminuição de atividades físicas ou esportivas. Considerada como a doença do século, está associada ao comportamento cotidiano decorrente dos confortos da vida moderna. Pessoas que tem um gasto calórico reduzido semanalmente pela ausência da prática esportiva são consideradas sedentárias ou com hábitos sedentários.

Consequências para a saúde: Uma vida sedentária é caracterizada pela ausência de atividades físicas podendo provocar um processo de regressão funcional, perda de flexibilidade articular além de comprometer o funcionamento de vários órgãos posteriormente distinguindo-se um fenômeno associado à hipotrofia de fibras musculares, além de ser a principal causa do aumento da ocorrência de várias doenças, como a Hipertensão arterial, diabetes, obesidade, aumento do colesterol e infarto do miocárdio.

A vida sedentária pode também ser causa direta ou indiretamente de morte súbita.

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



Atividades:

Tendo em vista a leitura sobre o sedentarismo descreva:

- 1) Você se considera uma pessoa ou sedentária? Por quê?
- 2) Quais são os seus hábitos que você considera saudáveis?
- 3) E quais seus hábitos que você considera não saudáveis?
- 4) O que você gostaria de mudar? Estipule uma meta (realista) para quando: