

PROFESSOR(ES): Juliano Tavares dos Santos

E-MAIL: [juliano-tsantos@educar.rs.gov.br](mailto:juliano-tsantos@educar.rs.gov.br)

ÁREA: Linguagens e suas Tecnologias

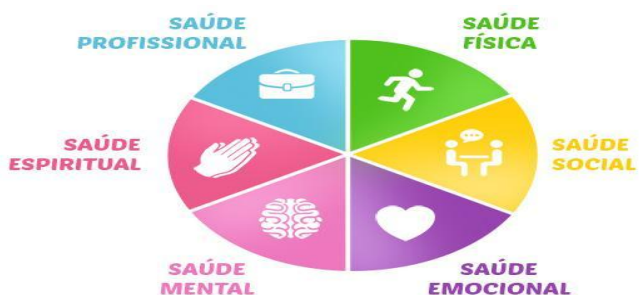
DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

TOTALIDADE: 9

ATIVIDADE REFERENTE AO MÊS/PERÍODO DE: 01 a 15 ABRIL/2021

NOME DO ALUNO: \_\_\_\_\_ TURMA: \_\_\_\_\_

## Atividade Remota Nº 2 Educação Física e Saúde



O nosso organismo foi feito para movimentarmos! Nosso coração, pulmões, músculos e ossos precisam de movimento corporal para permanecer saudáveis.

Além disso, a atividade física regular auxilia não apenas a nossa saúde física, mas também em todas as outras esferas!

### Atividade

Faça o teste de Atividade física habitual, colocando seu resultado abaixo:

### TESTE DE ATIVIDADE FÍSICA HABITUAL

Você é fisicamente **ativo(a)**? Para cada questão respondida sim, marque o número indicado de pontos. A soma de pontos indicará o quão ativo você é.

#### ATIVIDADES OCUPACIONAIS DIÁRIAS

1. ( ) Eu geralmente vou e volto do trabalho (ou escola) caminhando ou de bicicleta (pelo menos 800 metros cada percurso). \* **1 ponto**

2. ( ) Eu geralmente uso as escadas ao invés do elevador. \* **1 ponto**

3. ( ) Minhas atividades físicas diárias podem ser descritas como:

a) Passo a maior parte do tempo sentado e pouco caminho de um lugar para o outro (próximo). \* **0 pontos**

b) Na maior parte do dia realizo atividades físicas moderadas, como caminhar rápido, executo tarefas que requerem movimentação. \* **4 pontos**

c) Diariamente executo atividades físicas intensas por várias horas (trabalho pesado, esporte, etc.). \* **9 pontos**

### ATIVIDADES DE LAZER

4. ( ) Meu lazer inclui algumas horas por semana de atividades físicas leves (passeio de bicicleta, caminhada em ritmo lento, etc.). \* **1 ponto**

5. ( ) Ao menos uma vez por semana, participo de algum tipo de dança (moderada) por uma hora ou mais. \* **1 ponto**

6. ( ) Jogo tênis, voleibol, futebol ou outro esporte de caráter recreacional:

a) uma vez por semana. \* **2 pontos**

b) duas vezes por semana. \* **4 pontos**

c) três ou mais vezes por semana. \* **7 pontos**

7. ( ) Quando me sinto sob tensão, costumo fazer algum tipo de exercício para relaxar. \* **1 ponto**

8. ( ) Duas ou mais vezes por semana faço ginástica (tipo flexões abdominais, exercícios para os braços, pernas, etc.) durante, pelo menos, 10 minutos. \* **3 pontos**

9. ( ) Participo de sessões de loga ou faço exercícios de alongamento muscular regularmente. \* **2 pontos**

10. ( ) Duas ou mais vezes por semana, participo de sessões de musculação. \* **4 pontos**

11. ( ) Participo de atividades aeróbicas vigorosas (correr, pedalar, nadar, remar) durante 20 minutos ou mais,

a) uma vez por semana. \* **3 pontos**

b) duas vezes por semana. \* **5 pontos**

c) três vezes por semana. \* **10 pontos**

**ANOTE O TOTAL DE PONTOS SOMADOS ( ) E, FAÇA SUA CLASSIFICAÇÃO ABAIXO !!!**

\* **0 a 5 pontos – INATIVO:** É preciso melhorar. Estes níveis baixos de atividades levam a progressiva diminuição da aptidão física e maiores riscos de certas doenças;

\* **6 a 11 pontos – MODERADAMENTE ATIVO:** Estes níveis de atividade física não são suficientes para desenvolver ou manter um bom nível de aptidão física;

\* **12 a 20 pontos – ATIVO:** Estes níveis de atividade são suficientes para manter as atuais condições ou melhorar gradativamente a aptidão física. Esta pode ser considerada a faixa ideal para a maioria das pessoas;

\* **21 pontos ou mais – MUITO ATIVO:** Este nível de atividade proporciona altos níveis de aptidão física, mas nem todas as pessoas podem mantê-los.

PROFESSOR(ES): Juliano Tavares dos Santos E-MAIL: [juliano-tsantos@educar.rs.gov.br](mailto:juliano-tsantos@educar.rs.gov.br)

ÁREA: Linguagens e suas Tecnologias

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

TOTALIDADE: 9 ATIVIDADE REFERENTE AO MÊS/PERÍODO DE: 16 a 30 ABRIL/2021

NOME DO ALUNO: \_\_\_\_\_ TURMA: \_\_\_\_\_

### Atividade Remota Nº 3

#### 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. Uma pessoa é considerada sedentária quando não consegue gastar o mínimo de 2.200 calorias por semana com atividades físicas. O indivíduo ativo deve gastar no mínimo 300 calorias/dia.

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

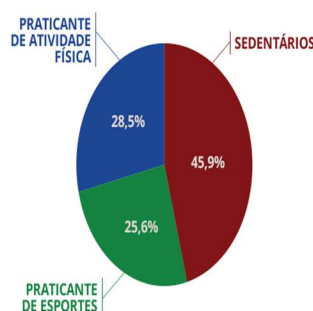


O sedentarismo possui alta incidência na população, sendo considerado um problema de saúde pública.

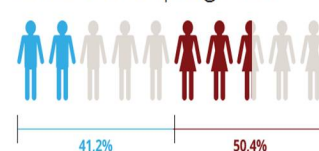
Acredita-se que 46% da população brasileira seja sedentária. Ainda, estima-se que o sedentarismo esteja relacionado com quase 14% das mortes no Brasil.

#### Sedentarismo

Sedentários e praticantes  
NÚMERO GERAL



Sedentarismo por gênero



#### Atividades:

Tendo em vista a leitura sobre o sedentarismo descreva:

- 1) Você se considera uma pessoa ativa ou sedentária? Por quê?
- 2) Quais são os seus hábitos que você considera saudáveis?
- 3) E quais seus hábitos que você considera não serem saudáveis?
- 4) O que você gostaria de mudar? Estipule uma meta (realista):
- 5) Houveram mudanças significativas nos seus hábitos durante a pandemia? Fale sobre essas possíveis mudanças e como elas têm afetado o seu cotidiano: