

Atividade Física

A atividade física faz parte da natureza humana, com dimensões biológica e cultural. A prática de atividades físicas pode beneficiar todas as pessoas (jovens e adultos), além da oportunidade para diversão, estar com amigos e manter-se saudável e em forma.

Atividade física: inclui a prática de esportes, ginástica de academia, caminhar, jardinagem, pedalar, subir escadas, dançar, correr, passear com o cachorro, fazer compras a pé, outros exercícios e qualquer outra atividade física.

Considere também, como atividades físicas, **pedalar e caminhar para se deslocar de um lugar a outro**, bem como as **atividades recreativas mais ativas**.

Você sabe a diferença de atividade física e exercícios físicos?

Atividade Física:

Defini-se como qualquer movimento corporal produzido pela musculatura, que resulte num gasto energético acima dos níveis de repouso. Considerando as atividades ocupacionais (trabalho), atividades da vida diária (vestir-se, banhar-se, comer, outros), o deslocamento (para o trabalho, para a escola, outros) e as atividades de lazer (exercício físico, esportes, dança, artes marciais, outros).

Exercício Físico:

Define-se como uma das formas de atividade física planejada, estruturada, repetitiva, que objetiva o desenvolvimento da condição física, de habilidades motoras ou a reabilitação orgânica-funcional. Os exercícios físicos incluem atividades de intensidade moderadas ou vigorosas.

Intensidade da Atividade Física

Atividades de intensidade moderadas: semelhante a uma caminhada rápida. Essa intensidade fará você respirar mais rápido, poderá achar difícil falar, mas ainda deve ser capaz de manter uma conversa.

Atividades de intensidade vigorosa: como um jogo de futebol.

Para ser fisicamente ativo você precisa:

Em pelo menos **cinco dias da semana**, fazer **30 minutos** ou mais de atividades físicas moderadas, de **forma contínua** ou em **duas sessões de 15 minutos**.

Ou

Fazer **três a cinco sessões semanais**, com pelo **menos 20 minutos** de duração, incluindo exercícios físicos de intensidade vigorosa.

Benefícios da Atividade Física

- ✦ Mais saúde e disposição para realizar as tarefas do dia-dia
- ✦ Aumento da resistência física e força muscular
- ✦ Aumento da eficiência do sistema imunológico
- ✦ Melhor qualidade do sono e maior grau de relaxamento
- ✦ Redução nos níveis de ansiedade e controle do estresse
- ✦ Aumento da auto-estima e auto-imagem
- ✦ Ajuda na preservação da massa óssea, na função dos músculos e das articulações
- ✦ Redução da gordura corporal e ajuda no controle do peso corporal
- ✦ Redução da pressão arterial em repouso
- ✦ Ajuda no controle do diabetes
- ✦ Diminuição do colesterol total e aumento do HDL-colesterol (o "colesterol bom")
- ✦ Proporciona uma maneira fácil de compartilhar seus momentos com familiares ou amigos e fazer novas amizades
- ✦ Previne e reduz os efeitos de doenças como: doenças do coração, osteoporose, deficiências respiratórias, problemas circulatórios

8º E 9º ANOS

- 1- O que é atividade física
- 2- Quais os tipos de atividade física
- 3- Qual a diferença entre Exercício Físico e Atividade Física
- 4- O que uma pessoa precisa fazer para ser fisicamente ativo
- 5- Escreva 10 benefícios da Atividade Física

POR FAVOR: O TRABALHO DEVE SER ESCRITO A MÃO E SER DEVOLVIDO NA SECRETARIA DA ESCOLA ATÉ DIA 02/05/2018