

ATIVIDADE SOBRE PRÁTICAS FÍSICAS

Estudante: _____
Professor (a): _____ Data: ___/___/___
Escola: _____ Turma: _____



PRÁTICAS DE ATIVIDADES FÍSICAS

As práticas de atividade física estão relacionadas com os movimentos corporais que geram um gasto de energia. Elas estão sempre presentes em nosso cotidiano. Podemos citar como exemplos: andar, correr, brincar, subir escadas, fazer faxina, comer, dentre outros. Entretanto, essas atividades não são programadas, pois elas ocorrem naturalmente, conforme nossas necessidades em fazer usos desses movimentos. A prática de atividade física, embora pareça algo simples, traz inúmeros benefícios para o corpo humano. Um exemplo é a queima de caloria durante a realização de uma faxina ou até mesmo no ato de subir e descer escadas constantemente.



Dentre as atividades físicas, também pode ser destacado as práticas esportivas, como, por exemplo: natação, musculação, futebol e vôlei. Essas práticas são classificadas como exercícios físicos. Enquanto as atividades físicas são práticas não programadas que ocorrem conforme as necessidades de nos movimentarmos no dia a dia, os exercícios físicos, por sua vez, são classificados como práticas sistemáticas que possuem objetivos a serem alcançados, isto é, ocorrem de forma organizada e planejada, com intensidade e duração em cada exercício executado. Dessa forma, devem ser realizados conforme instruções definidas e/ou com o acompanhamento de um profissional, já que envolvem movimentos técnicos.



Ter o corpo em movimento torna-se essencial para o nosso bem-estar físico e mental, evitando assim, o surgimento de inúmeras doenças. Além disso, nos proporciona uma maior disposição para realização das nossas atividades diárias. Portanto, compreende-se que ambas as práticas são essenciais para se obter uma boa qualidade de vida.

Alguns dos benefícios dessas práticas são:

- Controle dos níveis de colesterol;
- Prevenção do desenvolvimento de doenças crônicas;
- Tratamento da ansiedade e depressão;
- Redução de peso;
- Ganho de massa muscular;
- Melhora a qualidade do sono.

Tudo Sala de Aula, 2023

ATIVIDADE DE FIXAÇÃO

1. Qual das alternativas abaixo apresenta corretamente o conceito de atividade física?
 - a) São práticas que não possuem muitos benefícios, pois nem todo mundo consegue realizá-las.
 - b) São todas as atividades relacionadas com os movimentos corporais que geram um gasto de energia.
 - c) São atividades relacionadas ao movimento do corpo que provocam efeitos negativos na saúde e no bem-estar.
 - d) São práticas que não devem ser realizadas diariamente, pois se deve evitar o desgaste físico do corpo.
2. Sobre as práticas de atividades físicas é **INCORRETO** afirmar que
 - a) elas ocorrem conforme a necessidade de nos movimentarmos.
 - b) são práticas não programadas, pois ocorrem de forma natural.
 - c) proporcionam a realização de movimentos essenciais para a saúde do corpo.
 - d) por ser uma atividade simples, possuem poucos benefícios para a saúde do corpo.

3. Dentre as atividades citadas abaixo, quais delas podem ser classificadas como práticas de exercícios físicos?

- a) Correr e fazer faxina.
- b) Subir escadas e natação.
- c) Natação e futebol.
- d) Brincar e comer.

4. As práticas de atividades e exercícios físicos estão intimamente relacionados, porém, possuem diferenças entre si. Dentre essas diferenças, podemos destacar que:

- a) os exercícios físicos ocorrem de forma natural, enquanto as práticas de atividades físicas são planejadas e organizadas.
- b) os exercícios físicos são movimentos programados e as práticas de atividades físicas são planejadas.
- c) os exercícios físicos são movimentos que ocorrem de forma planejada e organizada, enquanto as práticas de atividades físicas não são programadas.
- d) os exercícios físicos não podem ser realizados com muita intensidade ou duração, enquanto as práticas de atividades físicas podem.

5. As afirmativas abaixo são correspondentes aos exercícios e práticas de atividades físicas. Nesta perspectiva, identifique a alternativa que apresenta a afirmação **CORRETA**.

- a) Os exercícios físicos devem ser realizados com acompanhamento profissional.
- b) Apenas as práticas não programadas devem ser feitas com acompanhamento de um profissional.
- c) Tanto os exercícios físicos como as práticas não programadas devem ser acompanhadas pelo profissional.
- d) Nenhuma das atividades necessitam de acompanhamento profissional.

6. Sabendo da importância de cuidar do nosso corpo e dos benefícios adquiridos para a saúde, qual dos itens abaixo melhor representa esta afirmação?

- a) Apenas os exercícios físicos melhoram a saúde.
- b) Apenas as atividades realizadas no cotidiano beneficiam nosso corpo.
- c) Tanto os exercícios físicos quanto as atividades cotidianas beneficiam à saúde.
- d) Não é necessário realizar atividades físicas para o bom funcionamento do corpo.

7. Para você, que benefícios podem ser obtidos com a prática regular de exercícios físicos?

8. Ao buscar manter nosso corpo em movimento tanto pelos exercícios físicos quanto pelas atividades do dia a dia, é **FALSO** afirmar que isso

- a) aumenta as chances de se obter um dia mais produtivo.
- b) aumenta as chances de adquirir doenças.
- c) melhora o bem-estar físico e mental.
- d) garante uma boa qualidade de vida.