

ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

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

SEDENTARISMO

Caracterizado pela falta ou pouquíssima atividade física, o sedentarismo tornou-se um dos grandes problemas de saúde pública no Brasil e no mundo. Como o mundo anda cada vez mais digital e automatizado, as pessoas têm adotado rotina que exigem cada vez menos de atividade do corpo. Exemplo disso são as intermináveis horas que as pessoas passam em frente a telas, sentadas ou deitadas, visualizando o mundo sem sair do lugar. Esse estilo de vida, que aos olhos muitos parece ser inofensivo gera uma cadeia de complicações para o organismo humano.



A organização mundial da Saúde (OMS) recomenda pelo menos, mais de 2 horas semanais de atividades físicas moderadas para adultos, no caso de crianças e adolescentes esse tempo passa para 1 hora diária. Essa recomendação influi diretamente na prevenção de doenças crônicas como hipertensão, diabetes, obesidade, problemas cardiovasculares e até alguns tipos de câncer. Ao ignorar, há um aumento no risco de doenças como depressão e ansiedade, além de impactar diretamente no aumento do estresse e problemas de saúde mental.

Impactos da Tecnologia

A tecnologia facilitou as tarefas cotidianas e consequentemente reduziu a necessidade de esforço físico, seu mau uso contribui e muito para o sedentarismo. Outro ponto relevante é a ausência de espaços públicos seguros e acessíveis para a prática regular de atividades físicas. Para combater o sedentarismo, é muito importante adotar uma mudança de hábitos. Inserir exercícios na sua rotina, mesmo que leves, como caminhadas, subir

e descer escadas ou até mesmo ir ao algum lugar de bicicleta, já faz diferença. Praticar esportes, dançar ou até mesmo participar de brincadeiras ativas também são formas prazerosas de manter o corpo em movimento.

Mudanças de Hábitos

A prática regular de atividades físicas melhora a qualidade do sono, aumenta a disposição, fortalece músculos e ossos e ajuda para o bem estar geral. A escola tem um papel importante na conscientização dos alunos quanto a atividade física. Além das aulas de educação física, há mecanismos como projetos esportivos, recreações e campanhas de saúde, que são importantes estratégias para estimular hábitos saudáveis desde a infância.

Refletindo



Devemos ser conscientes do nosso corpo e do nosso estilo de vida, buscar formas de incorporar a atividade física no nosso cotidiano é uma atitude simples que gera benefícios duradouros para o nosso corpo e mente. Então, podemos dizer que combater o sedentarismo não é apenas uma escolha, mas uma questão de saúde.

Fonte: <https://www.tudosaladeaula.com/>
Adaptado por **Dayvison Andrade**



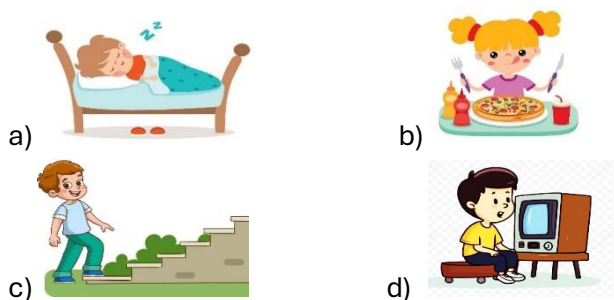
Atividades

1. Segundo as informações do texto, o que define uma pessoa como sedentária?

2. Conforme a recomendação da OMS, qual é a quantidade mínima de atividade física para adultos?

- a) Mais de 120 minutos por semana.
- b) Menos de 120 minutos por dia.
- c) Menos de 60 minutos por semana.
- d) 60 minutos diários.

3. Qual das atividades abaixo ajuda a combater o sedentarismo?



Leia o texto e responda às questões 4 e 5.



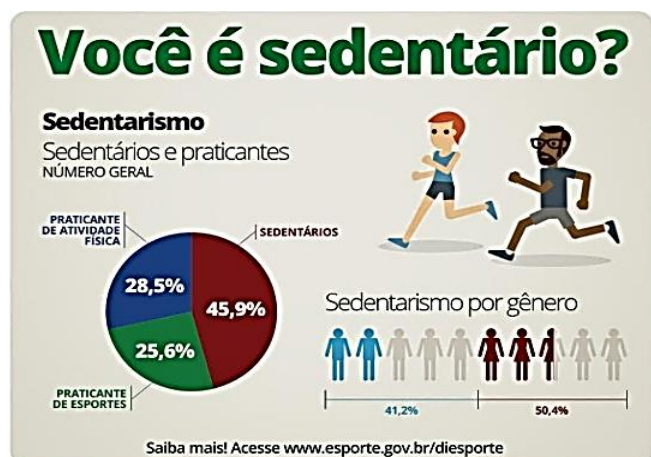
fonte: <https://br.pinterest.com/pin/331718328774039991/>

4. O que Garfield estava esperando passar?

5. Qual alternativa melhor define o que o personagem está sentindo?

- a) Dedicção. b) Indisposição.
c) Irritação. d) Exultação.

Observe a imagem e responda.



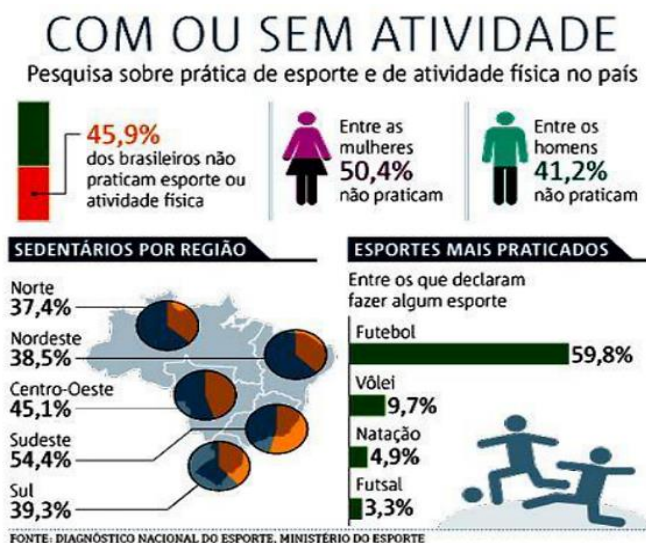
Fonte:

<https://www.plataformadigir.com.br/Temas/PropostaParcial/14985>

6. Segundo a imagem, qual a diferença, em relação aos entrevistados, entre o número de praticantes de alguma atividade física e sedentários?

- a) 8,2%. b) 100%.
c) 17,4%. d) 20,3%.

Leia o texto e responda às questões 7 e 8.



7. Segundo a imagem, qual a região mais sedentária do Brasil?

8. Ainda segundo o texto, qual o esporte mais praticado no Brasil?

- a) Vôlei. b) Futebol.
c) Futsal. d) Natação.

9. Uma medida preventiva contra o sedentarismo é

- a) dormir sempre no mesmo horário.
b) beber refrigerantes com moderação.
c) comer bastante frutas nas refeições.
d) praticar atividade física regularmente.

10. Com suas palavras, escreva como a escola pode ajudar a combater o sedentarismo?

11. Praticar esportes e dançar são exemplos de

- a) atividade física. b) exercício de repouso.
c) atividade de risco. d) hábitos sedentários.

12. O sedentarismo está associado ao aumento de

- a) concentração. b) doenças crônicas.
c) alegria. d) energia física.

13. Um dos fatores que contribui para o sedentarismo é

- a) a prática esportiva.
b) a alimentação saudável.
c) o avanço da tecnologia.
d) o uso de bicicletas.