

# ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Estudante: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_  
Professor (a): \_\_\_\_\_ Turma: \_\_\_\_\_  
Escola: \_\_\_\_\_ 

## UMA CONEXÃO ESSENCIAL

Estresse, ansiedade, depressão e cansaço emocional são, infelizmente, questões cada vez mais comuns na sociedade contemporânea. Nos últimos anos, a saúde mental se tornou um dos temas mais discutidos, e a prática regular de atividades físicas tem se destacado como uma poderosa aliada, não apenas da saúde do corpo, mas também da mente, ajudando a combater esses grandes males.



Ao nos exercitarmos, nosso organismo libera substâncias químicas naturais chamadas endorfinas, conhecidas como “hormônios da felicidade”. Sua liberação promove sensações de bem-estar, relaxamento e prazer. Além disso, a prática regular de exercícios ajuda na regulação do sono, na melhora da autoestima e no aumento da disposição diária.

## Benefícios das atividades físicas



A atividade física está relacionada à redução dos níveis de cortisol, o chamado hormônio do estresse. Pessoas que se movimentam com frequência tendem a lidar melhor com as pressões do cotidiano, além de apresentarem menos sintomas de ansiedade e irritabilidade. Atividades como caminhadas, danças, esportes coletivos, musculação, natação, já são suficientes para trazer resultados positivos quando praticadas de forma regular e contínua.

Através da prática esportiva, também é possível melhorar o convívio social, que é um dos fatores essenciais para a saúde mental de todos, da criança ao idoso. Atividades em grupo ajudam a desenvolver habilidades como empatia, respeito, cooperação e comunicação. O foco da atividade física deve estar relacionado à qualidade de vida e ao equilíbrio entre corpo e mente, e não apenas a

padrões de beleza. É importante lembrar que cada ser humano tem seu ritmo, preferências e limitações. Por isso, a atividade física deve ser encarada como um momento de autocuidado, e não como uma obrigação ou uma corrida por melhorias estéticas.

## Reflexão

Logo, é importante lembrar que fazer exercícios, mesmo que com frequência ou de forma profissional, não pode substituir o acompanhamento médico ou psicológico quando ele for necessário. A atividade física ajuda muito a cuidar da saúde e pode até melhorar como a gente se sente, mas não deve ser usada no lugar de um tratamento indicado por um profissional de saúde.

*Dayvison Andrade, Tudo Sala de Aula*

## Atividades \_\_\_\_\_

- Segundo o texto, qual o benefício social da prática da atividade física em grupo?
  - Ampliação do isolamento social.
  - Aumento da competitividade.
  - Redução do desempenho escolar.
  - Fortalecimento da empatia.
- Qual dos fatores **não** está ligado à saúde mental?
  - Alimentação.
  - Autoestima.
  - Respiração.
  - Cor do cabelo.

Leia a charge a seguir.



Fonte: <https://blogoaftm.com.br/charge-atividade-fisica-e-demencia/>

3. De acordo com o que estudamos, cite possíveis doenças físicas ou mentais, causadas pela falta de atividades físicas.

---

---

---

---

---

Observe o cartaz para responder às questões 4 e 5.



Disponível: <https://www.saude.pr.gov.br/Pagina/Promocao-de-Praticas-Corporais-e-Atividade-Fisica>

4. Segundo o cartaz, qual a relação entre o tempo sentado e o tempo de movimentação?

- a) 5 minutos sentado – 1 hora movimentando-se.
- b) 1 hora sentado – 5 minutos movimentando-se.
- c) 60 minutos sentados – 3 horas movimentando-se.
- d) 3 minutos sentados – 60 minutos movimentando-se.

5. De acordo com o cartaz, o tempo mínimo de atividade física diária para jovens de 6 a 17 anos é de 1 hora. Escreva sua opinião sobre esse tempo mínimo. Você acredita que está bom ou deveria ser maior? Justifique.

---

---

---

---

---

6. Um dos efeitos da atividade física na saúde mental é

- a) a redução de ansiedade.
- b) a falta de concentração.
- c) a diminuição do cansaço.
- d) a diminuição da autoestima.

7. A qualidade de vida está ligada
- a) ao equilíbrio estético e mente.
  - b) ao equilíbrio entre corpo e mente.
  - c) à comparação entre número de seguidores.
  - d) à comparação com atletas profissionais.

Observe o cartaz abaixo.

### O cérebro enquanto você treina

**1 Durante a prática**  
Aumento do fluxo sanguíneo no cérebro e liberação dos hormônios endorfina, dopamina e ocitocina, substâncias do bem-estar.

**2 Depois da atividade**  
Exercícios melhoram a produtividade cerebral, recuperando neurônios prejudicados e promovendo o crescimento de novas células, ajudando a regular a saúde do cérebro.

Fonte: <https://asemananews.com.br/2025/04/29/a-relacao-entre-depressao-e-exercicios-fisicos-evidencias-recentes-e-recomendacoes/>

8. Quais os benefícios da liberação do “hormônio da felicidade”?

---

---

---

9. Em relação à saúde mental, a prática da atividade física deve ser

- a) uma obrigação de castigo.
- b) um cuidado com o bem-estar.
- c) uma repreensão por maus hábitos.
- d) uma competição entre amigos.

10. Em relação ao que os exercícios físicos podem auxiliar, marque V para verdadeiro e F para falso:

- ( ) Melhora a insônia.
- ( ) Regula o sono.
- ( ) Aumenta os níveis de cortisol.

- a) F, F, F.
- b) V, V, V.
- c) F, V, F.
- d) F, V, V.

11. Você tem o hábito de praticar atividades físicas com regularidade? Na sua opinião, quais são os principais benefícios que essa prática traz para a saúde?

---

---

---

---

---