ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Estudante: _____ Data: ___/___/_____

Professor (a): _____ Turma: _____

Escola: _____ Tudo Sala de Aula

SAÚDE MENTAL E ATIVIDADE FÍSICA

Nossa saúde mental é tão importante quanto nossa saúde física. A saúde mental está relacionada diretamente com o que pensamos, sentimos e agimos diante das diversas situações do cotidiano. Cuidar dela ajuda a enfrentar desafios, construir relacionamentos saudáveis e desenvolver uma vida mais tranquila. Uma das formas de cuidar da nossa saúde mental é por meio da prática regular de atividades físicas. Exercitar o corpo não é bom apenas para os músculos, mas também para o cérebro e para as emoções. Durante a prática das atividades físicas, o nosso organismo libera substâncias como endorfina, serotonina e dopamina, elas estão associadas às sensações de prazer, bem-estar, relaxamento e felicidade. Por isso, muitas pessoas relatam sentir-se mais dispostas e confiantes após realizar alguma atividade física.

Benefícios do exercício físico para a rotina e a Era Digital

A prática regular de atividade física no cotidiano ajuda a reduzir o estresse, melhora a qualidade do sono, aumenta a concentração e favorece a autoestima. Além disso, pessoas fisicamente ativas apresentam menor risco de desenvolver problemas relacionados à saúde mental como: ansiedade e depressão. Isso, em uma época marcada pelo uso excessivo de celulares, computadores e videogames, exercitar-se torna-se ainda mais importante para o equilíbrio entre corpo e mente.

Esporte amador e profissional

Ao participar de esportes de maneira amadora desenvolvemos habilidades importantes como: disciplina, responsabilidade, cooperação e trabalho em equipe, isso é importante, pois fortalece nossa autoestima e influência de maneira direta na nossa capacidade de aprender e a lidar com desafios e dificuldades. Por outro lado, a pressão no esporte profissional gera desafios emocionais, a busca por resultados, a cobrança de treinadores, torcedores, patrocinadores e a própria mídia provoca altos níveis de estresse. Lesões, derrotas e períodos de baixos rendimentos afetam a confiança e o bem-estar emocional. Por isso, atualmente, muitos clubes e equipes contam com psicólogos esportivos, profissionais especializados em ajudar os atletas a lidar com saúde mental, eles ajudam cada atleta a controlar a ansiedade, fortalecer a autoconfiança e a enfrentar situações de pressão.

A prática de atividade física e esportiva pode ser uma grande aliada da saúde mental quando realizada de forma equilibrada. Entretanto, é importante lembrar que o excesso de treinamento, a busca exagerada por resultados ou a comparação constante com outras pessoas podem gerar sofrimento emocional. Por isso, cuidar da saúde mental significa respeitar limites, buscar momentos de lazer, manter relações saudáveis e procurar ajuda quando necessário.

Refletindo

Cuidar da sua saúde mental é seu compromisso diário. Desenvolver o autoconhecimento, manter hábitos saudáveis e construir relações respeitosas com os outros e consigo mesmo são atitudes que ajudam a promover uma vida feliz e saudável.

Fonte: Redação Tudo Sala de Aula

Atividade_____

1. Durante a prática de exercícios físicos, o organismo libera substâncias. Identifique que substâncias são essas e quais resultados elas promovem?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

2. Quais os benefícios da prática regular de atividade física?

_____
_____
_____
_____
_____
_____

3. Segundo o texto, o esporte amador contribui principalmente para o desenvolvimento de quais habilidades?

a) Motivação, desempenho e classificação.
b) Competitividade e especialização técnica.
c) Inteligência, regulação e desempenho esportivo.
d) Disciplina, responsabilidade e cooperação.

4. Como a carreira profissional de um jogador pode afetar seu desenvolvimento socioemocional?

_____
_____
_____
_____
_____

5. De acordo com o texto, o que se entende por que cuidar da saúde mental?

_____
_____
_____
_____
_____

6. Analise as afirmativas abaixo e assinale **V** para verdadeira e **F** para falsa.
a. ( ) o psicólogo esportivo ajuda no fortalecimento emocional.
b. ( ) o excesso de treinamento gera sofrimento emocional.
c. ( ) a ansiedade dos atletas profissionais está relacionada à pressão e às cobranças.
d. ( ) esporte profissional visa a diversão e o bem-estar.

7. Observe a imagem abaixo e responda.



https://www.facebook.com/jornaldosbairrositajai/videos/a-skatista-rayssa-leal-voltou-a-conquistar-as-redes-desta-vez-por-um-momento-esp/1328220478599310/

A imagem mostra um discurso de autoconfiança que repercutiu nas redes sociais. Considerando a relação entre saúde mental e prática esportiva, essa atitude sugere que
a) a autoconfiança pode influenciar a forma como o atleta lida com desafios e situações de pressão.
b) o desempenho esportivo depende principalmente das condições físicas de treinamento.
c) os resultados obtidos nas competições são o principal fator para o bem-estar emocional dos atletas.
d) o desenvolvimento emocional ocorre de maneira independente das experiências vividas no esporte.

8. Leia o texto a seguir para responder à questão.

SINOPSE

Veterano das pistas, o campeoníssimo Relâmpago McQueen se vê em apuros após o surgimento de um novato bastante veloz, Jackson Storm, que utiliza de alta tecnologia nos treinamentos. Obrigado a chegar ao limite para batê-lo, McQueen acaba sofrendo um sério acidente durante uma corrida, que o obriga a abandonar o campeonato daquele ano. Prestes a iniciar a próxima temporada, ele se vê em dúvidas sobre se consegue ser rápido o suficiente para bater Storm e, por causa disto, busca ajuda com seu novo patrocinador.

https://www.adorocinema.com/filmes/filme-224799/

Como o acidente e a competição com atletas mais jovens podem afetar a saúde mental de um atleta?

_____
_____
_____

Leia o texto e responda.

Sob pressão: como atletas devem cuidar da saúde mental

Psicologia do Esporte pode fazer a diferença para ajudar atletas a lidar com carga de estresse e deve estar presente nas categorias de base. A decisão da atleta norte-americana Simone Biles de abandonar provas das Olimpíadas de Tóquio para "cuidar da saúde mental" abriu a discussão de como os atletas de alto rendimento lidam psicologicamente com o estresse e as expectativas por resultados. Equipes de psicólogos do esporte são importantes para dar suporte a atletas e comissões técnicas, mas nem sempre conseguem evitar o adoecimento dos esportistas.

https://www.cnnbrasil.com.br/saude/sob-pressao-como-atletas-devem-cuidar-da-saude-mental/

9. Com base no texto, pode-se afirmar que
a) os atletas com alto rendimento sofrem menos impactos emocionais, pois são preparados para esses desafios.
b) o atendimento psicológico no esporte reduz os índices de adoecimento mental dos atletas profissionais.
c) a saúde mental interfere na vida pessoal dos atletas profissionais sem relação com o desempenho esportivo.
d) o estresse, a pressão por resultados e as expectativas podem afetar a saúde mental dos atletas.

10. O que motivou a decisão da atleta norte-americana Simone Biles de abandonar provas nas Olimpíadas de Tóquio?

_____
_____
_____

Apoio pedagógico para este material

Tudo Sala de Aula

Para acessar o **gabarito**, o **planejamento** e as **demais orientações,** escaneie o QR Code **ou** clique no botão ao lado. Ao abrir, role a página para baixo.

CLIQUE AQUI

Mais opções de materiais e suportes gratuitos para professores:

Acesse nosso **site** e encontre milhares de atividades gratuitas para enriquecer suas aulas.	Entre em grupos de **WhatsApp** e fique por dentro das novidades e lançamentos.	Acesse o nosso **Instagram** e acompanhe conteúdos, dicas e novidades para professores.
ACESSE	ENTRE	SIGA

© Tudo Sala de Aula – Todos os direitos reservados

Este material é protegido pela legislação de direitos autorais e destina-se exclusivamente ao uso pedagógico em sala de aula ou em casa. É permitida a utilização e impressão para fins educacionais, sendo proibida a reprodução, comercialização, distribuição, publicação em livros ou disponibilização deste material, integral ou parcialmente, em sites, redes sociais, plataformas ou outros meios, sem autorização prévia do Tudo Sala de Aula.