

ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

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

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 fortalece os músculos e também contribui para o bom funcionamento do cérebro e para o equilíbrio emocional.

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.

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. 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 influencia de maneira direta na nossa capacidade de aprender e lidar com desafios e dificuldades. Dessa maneira, desenvolvemos nossa inteligência emocional. Por outro lado, a pressão no esporte profissional gera desafios emocionais significativos, 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 questões relacionadas à saúde mental.

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 respeitadas com os outros e consigo mesmo são atitudes que ajudam a promover uma vida feliz e saudável.

Dayvison – Tudo Sala de Aula



Atividades

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

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

3. Segundo o texto, o esporte amador ajuda no desenvolvimento de quais habilidades?

- a) Motivação, desempenho e estratégia.
- b) Regulação, controle e profissionalismo.
- c) Inteligência e resultados classificatórios.
- d) Disciplina, responsabilidade e cooperação.

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

5. O que se entende por cuidar da saúde mental?

6. Analise as afirmativas abaixo e assinale V para verdadeiro e F para falso.

() O psicólogo esportivo ajuda no fortalecimento emocional.

() O excesso de treinamento gera sofrimento emocional.

() A ansiedade dos atletas profissionais está relacionada à pressão e às cobranças.

() O esporte profissional visa apenas à diversão e ao bem-estar.

7. 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.

Fonte: <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?

8. Observe a imagem abaixo e responda.



Fonte: <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.

Leia o texto abaixo e responda às questões 9-10.

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.

Fonte: <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 a abandonar provas nas Olimpíadas de Tóquio?
