|  |
| --- |

**CENTRO DE ENSINO MÉDIO TIRADENTES**

**Atividade**

| **Componente Curricular (Disciplina):Ed. Física** | **Série:1ª** | **Data: \_\_/\_\_\_/\_\_\_\_** |
| --- | --- | --- |
| **Professor(a):** | **Valor:** | **Nota:** |
| **Nome do Aluno (a):** | | **Turma: \_\_\_-\_\_\_** |

**1-Qual a Importância da atividade física para a saúde?**

**2-Quais os benefícios da atividade física para a saúde?**

**3-Como começar a praticar atividades físicas?**

**4-Atividades físicas realizadas em grupo podem ser divertidas e estimulantes?**

**A Importância da atividade física para a saúde**

A prática de atividades físicas é fundamental para melhoria da qualidade de vida.

A combinação de dieta balanceada e rotina de exercícios físicos resultam em um organismo saudável e na prevenção de doenças.

Uma rotina de exercícios deve ser adotada por pessoas de todas as idades.

**Quais os benefícios da atividade física para a saúde?**

A prática de exercícios físicos é indispensável para melhoria da qualidade de vida

A lista de benefícios da atividade física para a saúde é grande e inclui inúmeros ganhos para o bom funcionamento do organismo:

* Reduz o risco de doenças cardíacas, infartos e Acidente Vascular Cerebral (AVC);
* Fortalecimento do [sistema imunológico](https://www.todamateria.com.br/sistema-imunologico/);
* Melhoria da qualidade do sono;
* Redução da gordura corporal e aumento da massa muscular;
* Promove o bem-estar e melhoria da autoestima;
* Contribui para manter o peso ideal;
* Aumento da disposição e resistência física;
* Regulação da pressão arterial e do nível de glicose no sangue;
* Diminui o estresse;
* Melhoria do tônus muscular, força, equilíbrio e flexibilidade;
* Fortalecimento dos ossos e articulações.

Pessoas que não praticam nenhum tipo de atividade física são consideradas sedentárias e podem ter a sua saúde comprometida.

O [sedentarismo](https://www.todamateria.com.br/sedentarismo/) possui alta incidência na população, sendo considerado um problema de saúde pública. Estima-se que no Brasil 46% da população seja sedentária.

A falta de atividade física também contribui para a [obesidade](https://www.todamateria.com.br/obesidade/), que é o acúmulo de gordura corporal em excesso.

A obesidade aumenta o risco de doenças cardiovasculares como hipertensão e aterosclerose, diabetes, apneia do sono e risco de morte por doenças cardiovasculares.

**Como começar a praticar atividades físicas?**

é praticar algum tipo de atividade física que movimente grandes grupos musculares como a natação, a caminhada com a rotina repleta de atividades, o tempo para as atividades físicas fica comprometido. O ideal e o ciclismo.

Procure adotar 30 minutos de atividades físicas nos seus dias. Algumas tarefas simples e rápidas podem ajudar a no início. Confira algumas dicas:

* Optar por caminhadas em trajetos curtos;
* Fazer uso de escadas, ao invés de elevadores e escadas rolantes;
* Levar o cachorro para passear na rua;
* Lavar o carro;
* Andar de bicicleta;
* Procurar companhia de outras pessoas para realizar exercícios, isso deixará a atividade mais prazerosa e diminuirá o risco de desistência.

Antes de iniciar uma atividade física, especialmente as mais pesadas e exigentes, é recomendável consultar um médico. O mesmo vale para pessoas que possuem algum tipo de doença cardíaca, diabetes ou problemas nos ossos.

É fundamental ainda beber bastante água e ter uma [alimentação saudável](https://www.todamateria.com.br/alimentacao-saudavel/). Lembre-se que a dieta balanceada também é indispensável para a manutenção da saúde.

**Curiosidade**

Com base em estudos, o Ministério da Saúde do Brasil indica que poderiam ser evitadas 260 mil mortes ao ano devido ao câncer e doenças cardíacas, caso a população brasileira adotasse o hábito de praticar 30 minutos de atividades físicas por cinco dias na semana e através da alimentação saudável.

[**Lana Magalhães**](https://www.todamateria.com.br/autor/lana-magalhaes/)

Licenciada em Ciências Biológicas (2010) e Mestre em Biotecnologia e Recursos Naturais pela Universidade do Estado do Amazonas/UEA (2015). Doutoranda em Biodiversidade e Biotecnologia pela UEA.