

**1<sup>a</sup>  
SÉRIE**

**CANAL SEDUC-PI1**



PROFESSOR (A):



DISCIPLINA:



CONTEÚDO:



TEMA GERADOR:



DATA:

**GEÓRGIA  
SOARES**

**EDUCAÇÃO  
FÍSICA**

**SEDENTARISMO**

**ARTE NA  
ESCOLA**

**22.10.2019**

# Educação física

PROJETO DE  
APRENDIZAGEM

PROGRAMA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

# SEDENTARISMO

OMS. 150 min Semanais

O Sedentarismo é associado à incidência de diversas doenças crônicas, sendo o exercício físico uma importante ferramenta para a promoção da melhoria de condição de vida.

Estudos mostram que a inatividade física aumenta a incidência relativa de doença arterial coronariana, infarto agudo do miocárdio, hipertensão arterial, câncer de colo e câncer de mama, diabetes tipo II e osteoporose. (GUALANO 2011).

# DEFINIÇÃO

- É ausência de exercícios físicos para promover **aptidão física ou condicionamento físico.**
- **Aptidão física** capacidade de realizar exercícios físicos de forma satisfatória.

aptidão física ou  
condicionamento físico.

