

**1ª
SÉRIE**

CANAL SEDUC-PI1



PROFESSOR (A):

**GEÓRGIA
SOARES**



DISCIPLINA:

**EDUCAÇÃO
FÍSICA**



CONTEÚDO:

SEDENTARISMO



TEMA GERADOR:

**ARTE NA
ESCOLA**



DATA:

22.10.2019

Educação física

PROGRAMA DE MEDIAÇÃO TECNOLÓGICA

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.

