

**3ª
SÉRIE**

CANAL SEDUC-PI3



PROFESSOR (A):

**LAURYANNA
QUEIROZ**



DISCIPLINA:

**EDUCAÇÃO
FÍSICA**



AULA Nº:

01



CONTEÚDO:

**SAÚDE E EXERCÍCIOS
FÍSICOS**



TEMA GERADOR:



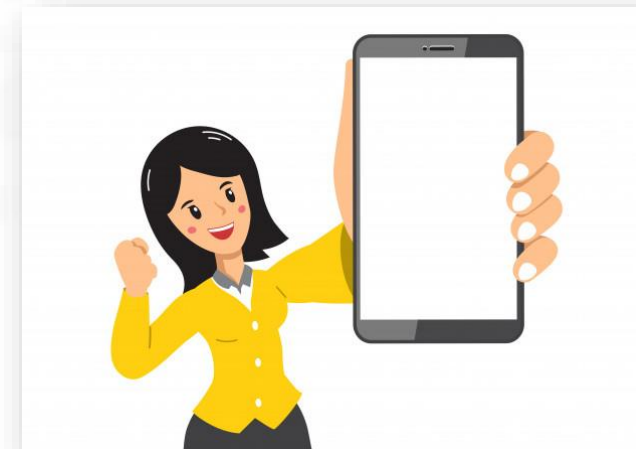
DATA:

14.08.2020

Saúde e Exercícios físicos

Profa LAURYANNA QUEIROZ

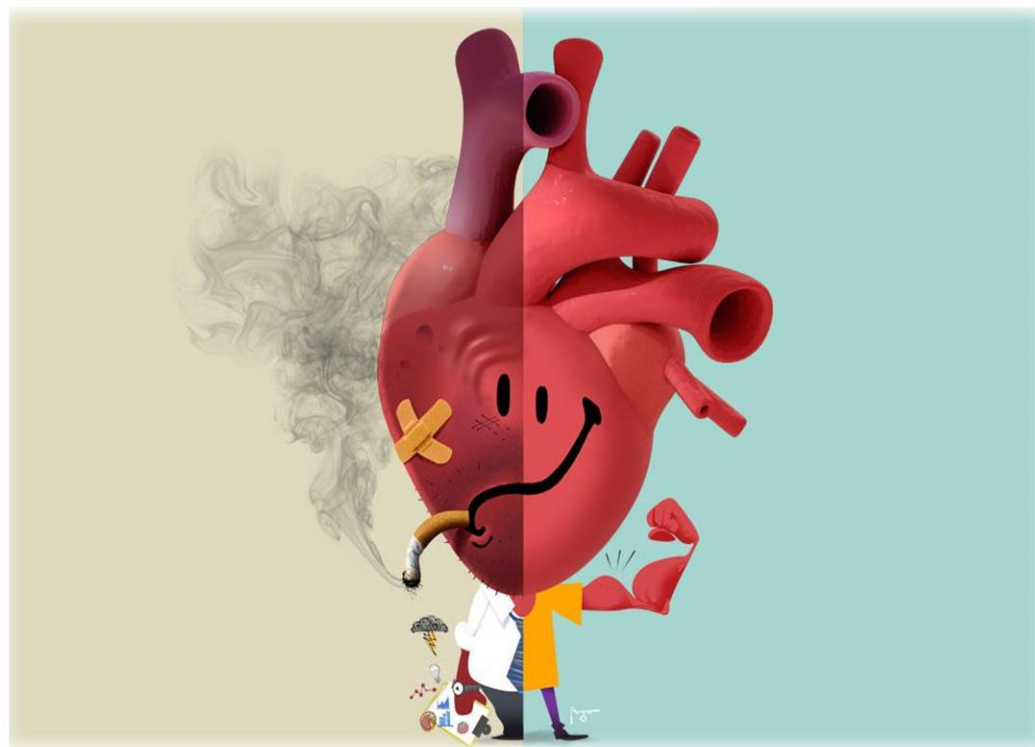
Realizar exercícios físicos é indicado para todos indivíduos. No entanto, não são todas as pessoas que conseguem seguir essas recomendações — fato que pode levar ao sedentarismo e comprometer, significativamente a saúde.



De acordo com um estudo realizado pela Organização Mundial da Saúde, em 2018, um em cada quatro adultos apresenta características de sedentarismo.

Já outra pesquisa, elaborada no mesmo ano pelo Ministério da Saúde, indica que a maioria das doenças que mais matam no país são originárias de um estilo de vida nada saudável.





O uso de medicamentos, a má alimentação, o excesso de trabalho e a falta de exercícios físicos são alguns dos fatores que influenciam o índice de morte causada por doenças entre os brasileiros.

Das complicações, podemos destacar o câncer, os problemas cardiovasculares, doenças respiratórias e demais condições que afetam o fígado.

Atividade física é remédio contra o estresse

- Menos ansiedade e depressão,
- Mais autoconfiança e
- Maior capacidade de lidar com o estresse doméstico e profissional.

A parte do cérebro que nos permite fazer exercícios, o córtex motor, está localizada somente a alguns milímetros da parte cerebral que controla as emoções e os pensamentos. Essa proximidade pode significar que, quando o exercício estimula o córtex motor, ocorre um efeito paralelo sobre a cognição, a emoção ou o estado psicológico.

- Redução da tendência à depressão;
- Aumento da sensação de energia não somente para o trabalho, mas também para aproveitar o tempo livre;
- Auxílio na realização das atividades diárias, eliminando o cansaço e aumentando, assim, a produtividade;
- Ajuda a dormir e a repousar melhor;
- Melhora da autoimagem.



A medicina e a ciência do esporte, com seus médicos, preparadores físicos, técnicos esportivos, nutricionistas, fisioterapeutas e psicólogos, combatem o sedentarismo.

Os governos devem considerar a atividade física como questão fundamental de saúde pública.

As empresas, por sua vez, precisam contribuir para a redução da incidência do sedentarismo e a massificação da prática orientada de exercícios físicos, principalmente por meio dos serviços de saúde ocupacional.

- A implantação de programas de qualidade de vida.
- A adoção de um estilo de vida mais ativo trará enorme benefício para a saúde pública e o bem-estar individual.
- Melhora o estado geral de saúde e retarda muitos dos distúrbios funcionais.