



EJA
ETAPA IV

CANAL SEDUC-PI4



PROFESSOR (A):

**LAURYANNA
QUEIROZ**



DISCIPLINA:

**EDUCAÇÃO
FÍSICA**



CONTEÚDO:

**EFEITOS DA ATIVIDADE
FÍSICA SOBRE O
ORGANISMO E A SAUDE**



DATA:

19/08/2020

EFEITOS DA ATIVIDADE FÍSICA SOBRE O ORGANISMO E A SAÚDE

PROGRAMA DE MEDIAÇÃO TECNOLÓGICA



A atividade física estimula a liberação de substâncias que "melhoram" o funcionamento do sistema nervoso central.

Proporciona sensação de bem estar.

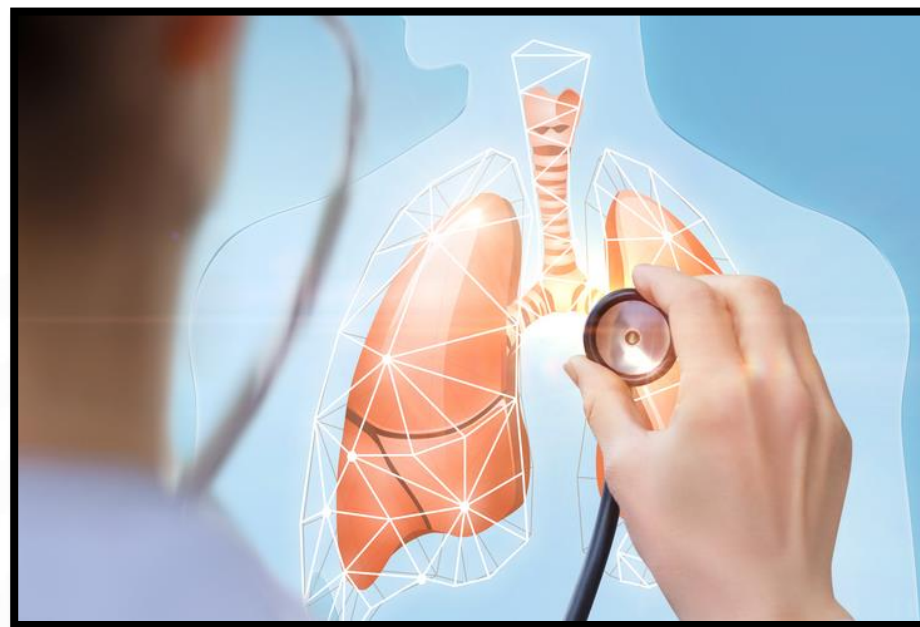
Melhora a auto-estima.

Reduz sintomas depressivos e ansiosos.

Melhora o controle do apetite.

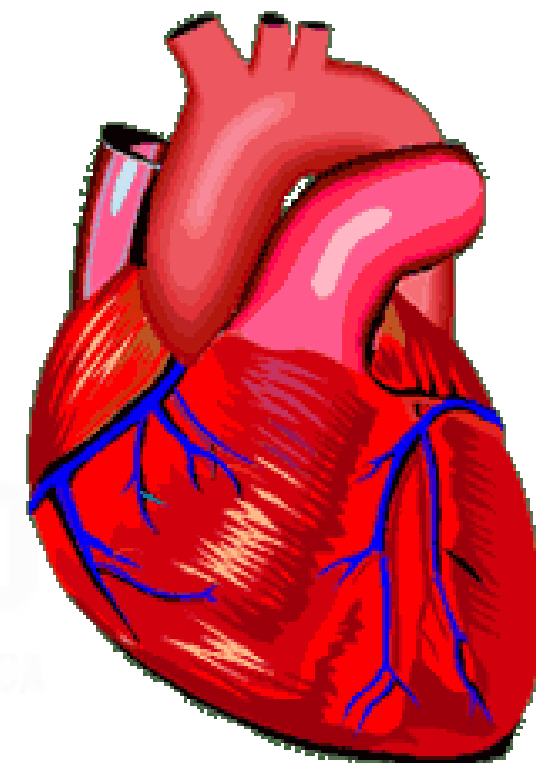


- A atividade física estimula a produção de alguns aminoácidos (componentes das proteínas) que melhoram a ação protetora do sistema imunológico.
- Reduz a ocorrências de gripes, resfriados e infecções respiratórias em geral.



- A atividade física aumenta a rede de pequenos vasos que irrigam os alvéolos pulmonares (estruturas de troca de gases), melhorando o aproveitamento de oxigênio pelo pulmão. Desse modo, a respiração fica mais eficiente.
- Melhora a capacidade pulmonar.
- Aumenta a capacidade de consumo de oxigênio.

- Estimula uma melhor vascularização (aumento da irrigação de sangue para o próprio coração), o que garante melhor funcionamento do órgão. Reduz fatores de risco para artérias coronárias - como pressão arterial e colesterol.
- Melhora o funcionamento do coração (para um mesmo esforço, o trabalho cardíaco passa a ser menor). Aumenta a resistência aos esforços físicos e ao estresse. Reduz doenças cardíacas (angina, infarto, arritmias, insuficiência etc).
- Aumenta a sobrevida até mesmo nas pessoas que já tiveram um infarto.



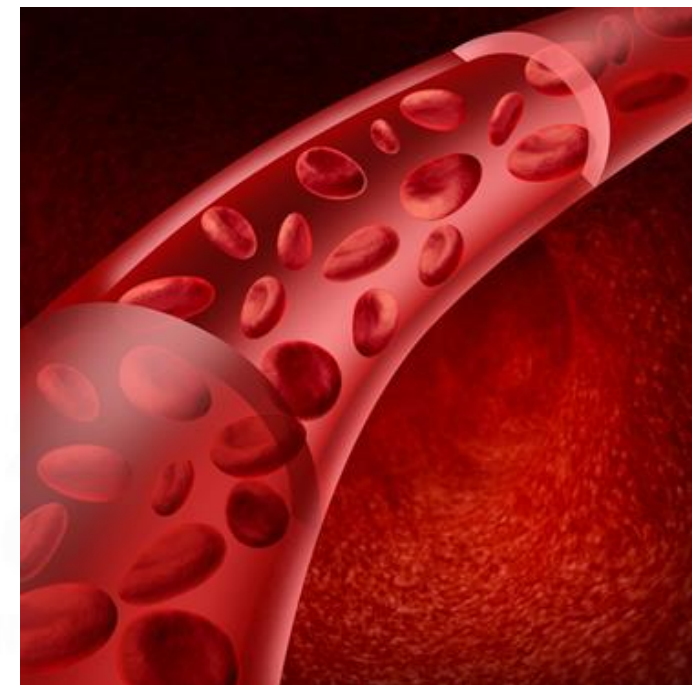
- Reduz a gordura e aumenta a massa muscular.
- O músculo é um tecido muito ativo, que ajuda no maior consumo de calorias ao longo do dia.
- Facilita a perda de peso ou a manutenção do peso desejado
Combate a obesidade.



- Aumenta a pressão dos músculos sobre as veias das pernas. Funciona como uma espécie de bomba, que ajuda o sangue a vencer a força da gravidade e voltar mais facilmente para o coração.
- Diminui edemas, varizes e o risco de trombose.



- Reduz as taxas de colesterol total e eleva o HDL (colesterol "bom"), que protege contra a formação de placas de gordura nas artérias. Combate a hipertensão, reduzindo os níveis de pressão arterial.
- Reduz obstruções nas paredes dos vasos, diminuindo problemas como aterosclerose (placas de gordura), "derrames cerebrais" e infartos.





- A atividade estimula o desenvolvimento das fibras musculares que compõem os diversos músculos do corpo.
- Fortalece a massa muscular. Aumenta a flexibilidade.



- Estimula a proliferação dos chamados osteoblastos (células que contribuem para o crescimento do tecido ósseo)
- Reduz os riscos de osteoporose (enfraquecimento dos ossos) e fraturas na velhice

PROGRAMA DE MEDICÇÃO TECNOLÓGICA

1ª QUESTÃO

QUAIS OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA O CORPO?

2ª QUESTÃO

A ATIVIDADE FÍSICA FAZ ALGUM EFEITO POSITIVO PARA O SISTEMA DIGESTIVO?

3ª QUESTÃO

PARA A SUA SAÚDE, A ATIVIDADE FÍSICA FEZ OU FAZ ALGUMA DIFERENÇA QUANDO PRATICADA TODOS OS DIAS? QUAIS MUDANÇAS?