

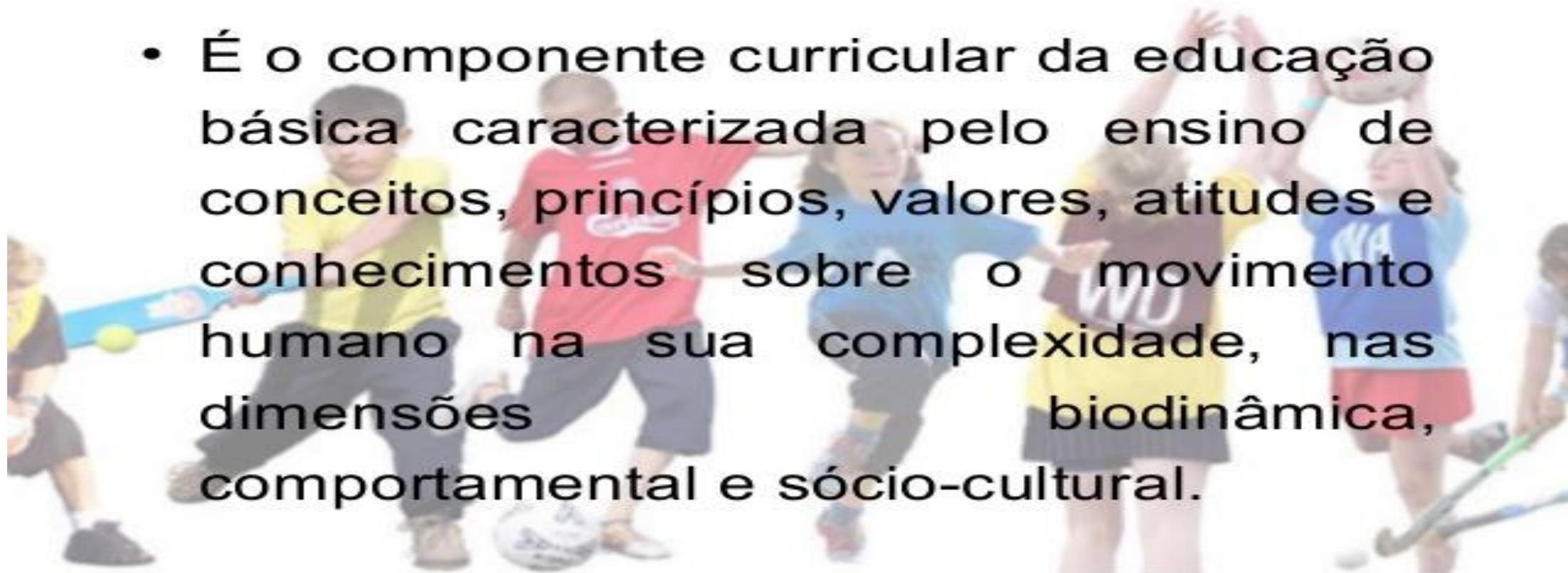


# Linguagens, Códigos e suas Tecnologias Educação Física

Introdução a educação física

# O QUE É EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR?

- É o componente curricular da educação básica caracterizada pelo ensino de conceitos, princípios, valores, atitudes e conhecimentos sobre o movimento humano na sua complexidade, nas dimensões biodinâmica, comportamental e sócio-cultural.



Por que a preocupação com atividade física ?



# Por que a preocupação com atividade física ?

- Em todo o mundo observa-se um aumento da obesidade, o que se relaciona pelo menos em parte a falta da prática de atividades físicas. É o famoso estilo de vida moderno, no qual a maior parte do tempo livre é passado assistindo televisão, usando computadores, jogando vídeo games, ficando cada vez mais sedentário.



# Por que a preocupação com atividade física ?

## SEDENTARISMO

Não praticar atividade física tem um peso enorme na incidência de doenças cardiovasculares, porque interfere em todos os outros fatores de risco.

### PROBLEMAS DA VIDA SEDENTÁRIA

- Obesidade
- Perda da massa muscular
- Dores articulares
- Pressão alta
- Doenças cardíacas
- Encurtamento muscular
- Má postura
- Cansaço
- Baixa resistência orgânica
- Dores musculares após esforço
- Alto nível de estresse



# Atividade física x exercício físico

- Não é segredo para ninguém que o sedentarismo é um dos maiores inimigos de uma boa saúde: movimentar o corpo é essencial para gastar calorias, não acumular quilos extras e também para manter o aparelho cardiovascular em dia. No entanto as formas de fazer isso variam bastante. Poucas pessoas sabem , mas atividade física e exercício físico , embora sejam igualmente benéficos , não são exatamente a mesma coisa.



# Atividade física x exercício físico

- Você sabe a diferença entre atividade física e exercício físico ?



# Atividade física

- Ela é todo o tipo de movimento produzido pelos músculos , que nos causam um gasto energético acima do que teríamos em repouso.
- Ela é tudo o que realizamos no dia a dia quando não estamos descansando : andar do quarto para sala, limpar a casa, lavar a louça, passear com o cachorro e muito mais.



u58861867 fotosearch ©



FAMILY CLEANING

# Exercício físico

- É uma sequência sistematizada de atividades físicas que são executados de maneira planejada e possuem um objetivo específico. Ela é repetitiva e deve ser feita com a ajuda de um profissional de educação física , pois somente ele poderá determinar a intensidade ideal, a duração, as cargas e o objetivo de acordo com o perfil e o estado físico da pessoa.



# Para refletir

- Uma atividade física pode ser um exercício físico ?
- Um exercício físico pode ser uma atividade física ?
- **Atenção : comente esse questionamento no texto que solicitarei mais na frente .**

# Exercício físico e saúde

- Um estilo de vida ativo, incluindo uma prática regular de exercício físico, permite melhorar a qualidade de vida dos indivíduos de varias formas, sendo frequente salientados benefícios físicos e psicológicos associados á pratica de exercício físico.



# Exercício físico e saúde

- Já no campo da saúde mental, a prática de exercício ajuda na regulação das substâncias relacionadas ao sistema nervoso, ajuda a lidar com problemas e com estresse. Além disso, auxilia também na manutenção da abstinência de drogas e na recuperação da autoestima. Há redução da ansiedade e do estresse, ajudando no tratamento da depressão.



**FORTE ANTIDEPRESSIVO**

EXERCÍCIOS SÃO UMA ÓTIMA FORMA DE CUIDAR DA SAÚDE MENTAL



# Influência do exercício físico

## O exercício físico pode prevenir

- Infecções no sistema respiratório
- Diabetes
- Osteoporose
- Hipertensão
- Infarto

## O exercício físico melhora

- A capacidade de se cuidar
- Autoestima
- Capacidade funcional
- A postura
- Imunidade as infecções
- Padrões do sono
- A recuperação de doenças
- O desempenho fisiológico

# Influência do exercício físico

## O exercício físico reduz

- Dor
- Obesidade
- Fadiga
- Incontinência
- Necessidade de alguns medicamentos
- Solidão

## A falta de exercício pode contribuir para:

- Doenças cardíacas
- Doenças respiratórias
- Incapacidade funcional
- Perda de força muscular
- Angina de peito
- Insônia
- Estresse
- Depressão

# Recomendações para a execução do exercício físico

- Realize uma avaliação médica
- Procure uma orientação do profissional de educação física
- Procure um ambiente arejado
- Roupas leves e confortáveis
- Beba água antes e após o exercício
- Realize alongamento antes de executar o exercício
- Procure uma prática que adeque ao seu perfil
- Respeite os limites do seu corpo
- Praticar exercício físico apenas quando estiver se sentindo bem
- Alimentar-se até duas horas antes do exercício
- Informe qualquer sintoma diferente em seu corpo
- Procure realizar a prática de exercício físico diariamente



# Para exercitar o cérebro

- 1. Construa um texto explicando como essa aula pode influenciar no seu dia a dia.**
  - Ao termino envie: [claytonpaulo@live.com](mailto:claytonpaulo@live.com)
  - Enviar ate 15/05/2020