



MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA BALNEÁRIA DE PRAIA GRANDE

Estado de São Paulo
SEDUC - Secretaria de Educação

ATIVIDADE 01

PONTE DO SABER



Disciplina: Educação Física

1º a 3º série do Ensino Médio (EJA)

Atividade Física X Exercício Físico



Quando se fala em uma vida fisicamente ativa logo alguns termos vêm em mente, começando por *atividade física* e *exercício físico*. Embora exista uma diferença conceitual entre os dois, uma coisa é unânime: ambos fazem bem. Apesar do termo *sedentarismo* ser muito falado, o correto é *comportamento sedentário*, que representa o tempo que passamos gastando pouca energia e que acontece geralmente quando passamos longas horas sentados ou deitados. Especialmente em tempos de pandemia, essa é uma conduta muito comum entre as pessoas. O problema é que até mesmo no período de lazer temos a tendência de optar por atividades de pouco gasto calórico: longos períodos em frente às telas, sejam elas de celulares, computadores, *tablets* ou televisores. Evidências científicas mostram que longos períodos em *comportamentos sedentários* podem gerar um maior risco de mortalidade, surgimento de diabetes, doenças cardiovasculares e até câncer. Agora que já entendemos o que representa o comportamento sedentário e quais são os seus riscos, chegou a hora de falar sobre como passar longe dele, seja por meio da *atividade física* ou do *exercício físico*. Ambos são semelhantes de alguma forma, mas escondem algumas diferenças:

Atividade física

É um comportamento que envolve os movimentos do corpo, que são feitos de maneira intencional. Também envolve uma relação com a sociedade e com o ambiente no qual a pessoa está inserida. Isso quer dizer que: a sua atividade pode estar presente no lazer, nas tarefas domésticas ou no deslocamento para a escola ou o trabalho. Por estar presente de uma forma mais ampla no cotidiano, ela pode ser indicada por qualquer profissional da saúde.

Exercício físico

É planejado e estruturado com o objetivo de melhorar ou manter os componentes físicos, como a estrutura muscular, a flexibilidade e o equilíbrio. Nesse caso, ele geralmente é orientado por um profissional de educação física. Ou seja, todo exercício físico é uma atividade física, mas nem toda atividade física é um exercício físico.

Para saber mais, assista ao vídeo: <https://br.video.search.yahoo.com/search/video?fr=mcafee&ei=UTF-8&p=diferen%C3%A7a+entre+atividade+f%C3%ADsica+e+esporte&type=E210BR91213G0#id=54&vid=1aac5674b4aee236f9ce161a8f57688d&action=view>

Fonte: adaptado de <https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-queiro-me-exercitar-mais/exercicio-fisico-x-atividade-fisica-voce-sabe-a-diferenca>

De acordo com o texto, responda:

1. Assinale com V (verdadeiro) ou F (falso) as sentenças abaixo:

- () Limpar a casa pode ser considerado um exemplo de atividade física;
- () Não é considerado exercício físico a prática da musculação em academia, por exemplo;
- () Comportamento sedentário significa ter uma vida ativa em relação às atividades físicas;
- () Um comportamento sedentário pode levar ao desenvolvimento da obesidade e outras doenças;
- () A pandemia da Covid-19 favoreceu, em alguns casos, a manutenção de um comportamento sedentário.

2. Assinale a alternativa correta:

- a) Toda atividade física é um exercício físico;
- b) Todo exercício físico é uma atividade física;
- c) Toda atividade física requer supervisão rigorosa de um profissional da área;
- d) As três alternativas acima estão corretas.

3. “É planejado e estruturado com o objetivo de melhorar ou manter os componentes físicos, como a estrutura muscular, a flexibilidade e o equilíbrio”. Essa afirmação refere-se:

- a) Ao exercício físico;
- b) À atividade física;
- c) Ao comportamento sedentário;
- d) A nenhuma das três alternativas acima.

4. Pode ser considerado exercício físico:

- a) O futebol de final de semana com amigos;
- b) A caminhada à beira-mar;
- c) Um treino de natação para competição;
- d) Nenhuma das três alternativas acima.