



MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA BALNEÁRIA DE PRAIA GRANDE

Estado de São Paulo
SEDUC - Secretaria de Educação

SEMANA 15 (2º SEMESTRE DE 2021)



SALA DE AULA

Disciplina: Educação Física

2ª à 4ª série do Ensino Fundamental - EJA

Quarentena X sedentarismo



<http://kdimagens.com/imagem/de-repente-bateu-uma-vontade-de-fazer-exercicios-850>

Com a quarentena, a rotina da maioria das pessoas mudou bastante. Como, então, manter a saúde (física e emocional) em equilíbrio com hábitos saudáveis, sem se cobrar demais?

Criar uma rotina (inclusive de atividades físicas) mesmo em casa pode afetar positivamente a sua saúde física e mental). A atividade física, inclusive, pode te ajudar com tudo: a se manter motivado, disposto e com a imunidade alta.

30 minutos diários de atividade física são suficientes!

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda, para uma saúde física e mental ativas, cerca de 30 minutos de atividade física diária. Mas atenção: *30 minutos de exercício é o mínimo e cada faixa etária tem sua própria recomendação do tempo ideal*. Por isso, cada minuto a mais de movimento pode fazer toda a diferença para a sua saúde!

Com pequenas ações diárias é possível abandonar o sedentarismo e abrir espaço para uma vida mais saudável. Veja algumas dicas:

- Atenção à alimentação: evite o consumo exagerado de alimentos pobres em nutrientes (como doces, embutidos, *fast-foods*, frituras e afins). Eles “roubam” sua disposição, dão uma sensação momentânea de saciedade e te enfraquecem;
- Pratique uma atividade que te motive, já que as chances de continuar são maiores;
- Defina horários para se exercitar, assim é mais fácil de criar um hábito.

E não se preocupe! Para se exercitar em casa, você pode utilizar cadeiras, almofadas e cabos de vassoura.

Há inúmeras opções na internet. Clique aqui e veja alguns exemplos: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2020-03/saiba-como-se-exercitar-em-casa-durante-quarentena>.

Um dos maiores benefícios da atividade física é o ganho de autoestima... Sempre que realizamos uma nova tarefa ou superamos um novo desafio, “alimentamos” nossa autoestima! Então, diga NÃO AO SEDENTARISMO e mãos à obra...

(Fonte: adaptado de: <https://studiomormaii.com.br/blog/como-aproveitar-a-quarentena-para-dizer-tchau-ao-sedentarismo/> <https://pt.wikipedia.org/wiki/Sedentarismo#:~:text=Sedentarismo%20%C3%A9%20definido%20como%20a,dos%20confortos%20da%20vida%20moderna.>

1) De 0 à 10 que nota você dá para:

- a. Seus hábitos alimentares: _____
- b. Sua rotina de atividade física: _____

2) O que você acha que pode fazer para melhorar sua qualidade de vida?
