



MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA BALNEÁRIA DE PRAIA GRANDE

Estado de São Paulo
SEDUC - Secretaria de Educação

ATIVIDADE 09

PONTE DO SABER



Disciplina: Educação Física

5ª a 8ª séries (EJA)

GINÁSTICAS



IMPORTÂNCIA DO MOVIMENTO PARA MANTER A SAÚDE



Caminhar, correr, andar de bicicleta, ir para academia e trocar o elevador pela escada são atividades que têm em comum o **movimento do corpo**, uma **condição essencial** para promover a **saúde e a longevidade**. Manter-se ativo produz inúmeros benefícios, dentre os quais os mais visíveis são a prevenção (e cura) de diversas doenças, emagrecimento, aumento da resistência física e da autoestima, alívio do estresse e o fortalecimento da musculatura, evitando dores nas articulações.

EXERCITAR-SE TRAZ FELICIDADE

Se você queria um bom motivo para começar a se exercitar, encontrou o melhor: **movimentar-se continuamente garante maior nível de felicidade**. E as mudanças, fisiológicas e emocionais, que ocasionam tamanho bem-estar, ocorrem logo no início do exercício físico. Para entender melhor, ao movimentar seu corpo, o sistema nervoso central produz substâncias que produzem sensações prazerosas como relaxamento, bom humor e satisfação. Esses efeitos podem começar no início da atividade física e se prolongar por muitas horas. Por isso, até mesmo o sono melhora consideravelmente quando se movimenta o corpo regularmente.

Texto adaptado de:

<https://blog.runway.com.br/movimento-do-corpo-humano-qual-a-importancia-para-manter-a-saude/>

DE ACORDO COM O TEXTO, RESPONDA:

1. O movimento do corpo é uma condição essencial para:

- A. () Arrumar amigos.
- B. () Promover a saúde e a longevidade.
- C. () Diminuir a autoestima.
- D. () Promover o surgimento de doenças.

2. Quando se movimenta o corpo regularmente, o que costuma acontecer com o sono?

- A. () Piora, pois deixa o corpo muito agitado.
- B. () Melhora consideravelmente.
- C. () Não há interferência no sono, já que são coisas bem diferentes.
- D. () Piora, por conta das substâncias liberadas no corpo.