



# MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA BALNEÁRIA DE PRAIA GRANDE

Estado de São Paulo  
SEDUC - Secretaria de Educação

## ATIVIDADE 01

### PONTE DO SABER



Disciplina: Educação Física

2ª e 3ª série do Ensino Médio (EJA)

Olá! Para iniciar o ano, conversaremos sobre a importância do movimento, da atividade física..  
Nosso corpo foi feito para se movimentar e o sedentarismo aumenta as chances do indivíduo adoecer não só fisicamente como mentalmente. Nessa atividade vamos abordar a importância de manter o corpo ativo.

### MOVIMENTO DO CORPO HUMANO: QUAL A IMPORTÂNCIA PARA MANTER A SAÚDE?



Imagem disponível em: <https://i.pinimg.com/originals/a1/57/41/a157414331225047624a444fdd90177b.jpg>. Acesso em: 29 set. 2020.

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 se promover a saúde e a longevidade. Manter-se ativo produz inúmeros benefícios, dentre os quais os mais visíveis são emagrecimento, prevenção (e cura) de diversas doenças, aumento da autoestima e da resistência física, 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 imediatamente ao início do exercício físico, garantem os especialistas. Para entender melhor, ao movimentar seu corpo, o sistema nervoso central começa a produzir quantidades significativas de substâncias químicas chamadas neurotransmissoras (serotonina, dopamina, noradrenalina), que produzem sensações prazerosas como relaxamento, bom humor e

satisfação, são alguns deles. Esses efeitos começam imediatamente no início na atividade física e se prolongam por muitas horas. Por isso, o sono também melhora consideravelmente quando se movimenta o corpo regularmente.

**De acordo com o texto, responda as questões abaixo:**

1. A atividade física movimenta o corpo e, sendo assim trará benefícios físicos apenas.

A afirmação acima está:

a) correta pois todos os hormônios liberados agem a nível de sistema circulatório e muscular.

b) incorreta pois movimentar-se traz inúmeros benefícios incluindo psicológicos e emocionais.

2. Apenas as atividades físicas feitas em academias como musculação, ginástica, etc são capazes de trazer benefícios físicos e mentais ao indivíduo.

A afirmação acima está:

a) correta pois só os exercícios feitos nestes locais são capazes de nos proporcionar todos estes benefícios.

b) incorreta. O mais importante é manter-se ativo e isso pode ser conseguido também caminhando, andando de bicicleta, etc.



CUIDE DA SUA SAÚDE! RESERVE SEMPRE UM TEMPINHO PARA ALONGAR-SE.

