

Educação Física
Ensino Médio
2ª Série

Nas aulas de Educação Física são trabalhados muitos temas, entre eles, a importância da atividade física para uma vida saudável.



O sedentarismo é caracterizado pela falta de atividade física no ser humano, não somente no caráter da prática desportiva, mas em toda sua amplitude, fazendo com que a saúde da pessoa entre em declínio e esteja mais suscetível ao surgimento de patologias. Devido ao grande comprometimento que a mesma pode ocasionar, considera-se atualmente como um problema de saúde pública e por muitos profissionais da saúde, também é considerada como o mal do século.



Causas do sedentarismo:

Além da falta de atividades física sistematizadas, algumas atividades do atual modo de vida das pessoas favorecem o sedentarismo, por exemplo:

Fazer uso de carro mesmo em pequenos trajetos;

Utilizar escadas rolantes;

Rotina tomada por diversas atividades;

Deixar de realizar algumas atividades domésticas;

Passar várias horas utilizando o computador ou em frente a TV.



Consequências do sedentarismo

É fator de risco de diversas doenças.

Algumas das consequências da falta de atividades físicas são:

Obesidade

Aumento do colesterol

Atrofia muscular

Aumento da pressão arterial

Problemas articulares

Problemas cardiovasculares (Infarto ou AVC)

Diabetes tipo 2

Distúrbios do sono



Sedentarismo e obesidade

A obesidade pode surgir em decorrência do sedentarismo. Isso acontece quando o sedentarismo é associado a uma dieta rica em açúcares e gorduras.

A obesidade é o acúmulo de gordura corporal em excesso, caracterizada pelo volume excessivo do ventre e de outras partes do corpo.



Sedentarismo infantil e na adolescência

O sedentarismo não acomete apenas os adultos, ele também é bastante comum na infância e adolescência, trazendo consequências para a vida adulta.

Uma criança sedentária pode tornar-se um adulto obeso. Porém, as crianças magras também podem sofrer as consequências do sedentarismo.

Muitas crianças substituíram o ato de brincar por assistir TV, jogar vídeo-game, usar computadores e tablets. Os adolescentes também passam horas em frente aos computadores, TV e utilizando celulares.

Além da falta de atividades físicas, crianças e adolescentes tendem a se alimentar de mais doces, chocolates, biscoitos e refrigerantes, o que contribui para a obesidade.



Dicas para sair do sedentarismo

Para sair do sedentarismo é necessário dar início a realização de atividades físicas. Elas podem iniciar de forma leve e aumentar de intensidade com o tempo.

As principais dicas para sair do sedentarismo são:

- Praticar no mínimo 30 minutos de atividade física por dia;***
- Preferir realizar pequenos trajetos caminhando;***
- Praticar a ginástica laboral, no caso de trabalhos em escritórios;***
- Trocar elevadores por escadas;***
- Realizar atividades domésticas.***



Responda:

01–Quais as principais causas do sedentarismo?

02–Quais são as consequências do sedentarismo?

03–Cite algumas dicas para sair do sedentarismo?

04–Você pratica alguma atividade física regularmente? Qual?



Esse material foi preparado a partir da habilidade: Identificar e reconhecer, em seus próprios hábitos de vida, os fatores para as doenças hipocinéticas.



Prefeitura de
TAUBATÉ

**Equipe de Práticas Pedagógicas
E
Professores de Educação Física da
Rede Municipal de Taubaté**



Prefeitura de
TAUBATÉ