

APRESENTAÇÃO

Olá, Estudante!

Como você está? Esperamos que você esteja bem! Lembre-se que, mesmo diante dos impactos da COVID-19, preparamos mais um material, bem especial, para auxiliá-lo neste momento de distanciamento social e assim mantermos a rotina de seus estudos em casa.

Então, aceite as **“Pílulas de Aprendizagem”**, um material especialmente preparado para você! Tome em doses diárias, pois, sem dúvida, elas irão contribuir para seu fortalecimento, adquirindo e produzindo novos saberes.

Aqui você encontrará atividades elaboradas com base na seleção de conteúdos prioritários e indispensáveis para sua formação. Assim, serão aqui apresentados novos textos de apoio, relação de exercícios com gabaritos comentados, bem como dicas de videoaulas, sites, jogos, documentários, dentre outros recursos pedagógicos, visando, cada vez mais, à ampliação do seu conhecimento.

As **“Pílulas de Aprendizagem”** estão organizadas, nesta **primeira semana**, com os componentes curriculares: **Matemática, Física, Língua Portuguesa, Filosofia, Sociologia, História, Projeto de Vida e Educação Física**. Vamos lá!?

Como neste ano estamos comemorando o **Aniversário de 120 anos de Anísio Teixeira**, você também conhecerá um pouco da grande contribuição que este baiano deu à educação brasileira. A cada semana apresentaremos um pouco de sua história de vida e legado educacional, evidenciando frases emblemáticas deste grande educador.

Anísio Spínola Teixeira (1900-1971) nasceu em Caetité, no sertão baiano, no dia 12 de julho de 1900. Estudou no colégio jesuíta São Luís Gonzaga em sua cidade natal, e em seguida, no colégio Antônio Vieira, em Salvador.

Que tal conhecer um pouco desse grande educador baiano, através de suas frases sobre Vida e Educação? Convido você a refletir um pouco com a seguinte **“Pílula Anisiana”**:

“Educar é crescer. E crescer é viver. Educação é, assim, vida no sentido mais autêntico da palavra.”
(ANÍSIO TEIXEIRA).

Você curtiu conhecer um pouco da vida de Anísio Teixeira? Semana que vem, traremos outras curiosidades.

Agora, procure um espaço sossegado para realizar suas atividades. Embarque neste novo desafio e bons estudos!

Modalidade/oferta: Regular	Semana: I
Componente Curricular: Educação Física	
Tema: Atividade Física e os conceitos de saúde	
Objetivo(s): Reconhecer a importância da atividade física para qualidade de vida.	
Autores: Claudete dos Santos de Souza e Neila Márcia Silveira	

I. VAMOS AO MOMENTO DA LEITURA!

TEXTO Atividade Física

A prática de atividade física faz bem para a mente e o corpo do ser humano. Os benefícios dessa prática vão muito além de manter ou perder peso. Entre as vantagens para a saúde estão as reduções de ocorrências de hipertensão, doenças cardíacas, acidente vascular cerebral, diabetes, câncer de mama e de cólon, depressão e quedas em geral. Além disso, a atividade física fortalece ossos e músculos, reduz ansiedade e estresse e melhora a disposição e estimula o convívio social.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda 150 minutos semanais de atividade física leve ou moderada (cerca de 20 minutos por dia) ou, pelo menos, 75 minutos de atividade física de maior intensidade por semana (cerca de 10 minutos por dia). Mas a falta de tempo, devido às rotinas apertadas de trabalho, estudo, cuidados com a casa, faz com que muitas pessoas não façam atividade física alguma.

Para se ter uma ideia, a Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) mostrou que um de cada dois adultos não pratica o nível de atividade física recomendado pela OMS. Além disso, as pessoas sedentárias têm de 20% a 30% mais risco de morte por doenças crônicas, como doenças do coração e diabetes, que as pessoas que realizam ao menos 30 minutos de atividade física moderada, cinco vezes por semana. Por isso, é fundamental planejar a rotina para praticar atividade física e alcançar uma melhor qualidade de vida. Para aqueles que ainda não conseguem reservar o tempo ideal, qualquer atividade, ainda que de curta duração, já é uma importante evolução.

Com a prática de atividades físicas, você passará a ter mais disposição para realizar outras tarefas, se sentirá mais forte, com mais flexibilidade e capacidade funcional, entre muitos outros benefícios.

4 dicas para começar a prática de atividade física:

- Encontre um local adequado para praticar as atividades físicas, como parques, praças e similares;
- Comece com uma atividade que não exige alto preparo físico;
- Praticar atividade física perto de casa não exigindo grandes deslocamentos, o que ajuda na manutenção desse hábito;
- Procure atividades realizadas por várias pessoas, inclusive do seu círculo de amizade, o que poderá ser um estímulo a mais.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Atividade Física**. Brasília, 2017. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/component/content/article/781-atividades-fisicas/40390-atividade-fisica>. Acesso em: 02 set. 2020.

II. AGORA, VAMOS AO MOMENTO DA RETOMADA DAS ATIVIDADES?

Explorando o texto!

01 (EMITec/SEC/BA - 2020) São muitos os benefícios da prática de atividade física para o corpo humano. Segundo o Ministério da Saúde (2017), preconiza-se que a prática de atividade física realizada pelo menos três vezes na semana, respeitando os limites e especificidades de cada um, e de forma orientada, ocasiona mudanças importantes no indivíduo.

Diante dessas afirmações, cite cinco benefícios, para o corpo humano, que a prática regular de atividade física proporciona.

02. (EMITec/SEC/BA - 2020) Segundo a Organização Mundial da Saúde- OMS, saúde do corpo humano não é só ausência de doenças, é uma combinação de fatores que compõem bem estar físico, mental e social, estando, portanto, a qualidade de vida de cada indivíduo encontra-se diretamente ligada à sua saúde. Elenque os pilares que compõem o conceito de qualidade de vida.

Vamos continuar praticando!

03. (ENEM /2009) Saúde, no modelo atual de qualidade de vida, é o resultado das condições de alimentação, habitação, educação, renda, trabalho, transporte, lazer, serviços médicos e acesso à atividade física regular.

Quanto ao acesso à atividade física, um dos elementos essenciais é a aptidão física, entendida como a capacidade de a pessoa utilizar seu corpo — incluindo músculos, esqueleto, coração, enfim, todas as partes, de forma eficiente em suas atividades cotidianas; logo, quando se avalia a saúde de uma pessoa, a aptidão física deve ser levada em conta. A partir desse contexto, considera-se que uma pessoa tem boa aptidão física quando:

- a) apresenta uma postura regular.
- b) pode se exercitar por períodos curtos de tempo.
- c) pode desenvolver as atividades físicas do dia a dia, independentemente de sua idade.
- d) pode executar suas atividades do dia a dia com vigor, atenção e uma fadiga de moderada a intensa.
- e) pode exercer atividades físicas no final do dia, mas suas reservas de energia são insuficientes para atividades intelectuais.

04.(EMITec/SEC/BA) “De um modo geral, a prática regular da atividade física, além dos benefícios para a saúde física, ajuda a libertar os tais efeitos estressores causados pelo cotidiano e melhora o bem-estar psicológico” (EMITec. Material de Apoio. Educação Física. 2015).

No entanto, a falta de atividade física suficiente, e que pode afetar potencialmente a saúde da pessoa, é denominada “doença do século” ou _____.

- a) gripe asiática.
- b) LER / DORT.
- c) ginástica calistênica.
- d) sedentarismo.
- e) inflamação óssea.

III. ONDE POSSO ENCONTRAR O CONTEÚDO?

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Qualidade de vida em 5 passos**. Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde. Brasília, 2013. Disponível em:

https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/dicas/260_qualidade_de_vida.html#:~:text=Envolve%20o%20bem%20estar%20espiritual,e%20outras%20circunst%C3%A2ncias%20da%20vida. Acesso em: 27 ago. 2020.

Exame Nacional do Ensino Médio (ENEM), Questão 103, 2009. **Resolução**. Disponível em:

<http://educacao.globo.com/provas/enem-2009/questoes/103.html>. Acesso em: 27 ago. 2020.

- **Sugestão de 02 vídeos sobre o conteúdo trabalhado:**

Atividade física e sua relação com a promoção da saúde. Disponível em:

<http://pat.educacao.ba.gov.br/emitec/conteudo/exibir/6541>. Acesso em: 27 ago. 2020.

O Sedentarismo e suas Complicações. Disponível em:

<http://pat.educacao.ba.gov.br/emitec/conteudo/exibir/6872>. Acesso em: 27 ago. 2020.

- **Para saber mais acesse o link:**

Esporte, Saúde e Qualidade de Vida. Disponível em:

<http://pat.educacao.ba.gov.br/emitec/conteudo/exibir/4527>. Acesso 27 Ago. 2020.

IV. GABARITO COMENTADO

GABARITO COMENTADO

Questão 01. Melhora do condicionamento físico, controle da hipertensão, do diabetes, aumento do tônus muscular, melhora dos quadros de depressão, melhora no sono e outros.

Questão 02. De acordo com a OMS, qualidade de vida é “a percepção do indivíduo de sua inserção na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. Envolve, também, o bem estar espiritual, físico, mental, psicológico e emocional, além de relacionamentos sociais, como família e amigos e, também, saúde, educação, habitação saneamento básico e outras circunstâncias da vida” (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2013).

Questão 03. Alternativa: c. Ratifica o que afirma o texto quando diz que “um dos elementos essenciais (da atividade física) é a aptidão física, entendida como a capacidade de a pessoa utilizar seu corpo de forma eficiente em suas atividades cotidianas.” A aptidão física, portanto, é um importante fator para se considerar a saúde de uma pessoa, independentemente de sua idade.

Questão 04. Alternativa: d. O sedentarismo acontece quando a pessoa gasta poucas calorias diárias com atividades físicas. O sedentarismo é, muitas vezes, chamado de "doença do século" por causa dos vários malefícios que causa à saúde.