

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 **quinta semana**, com os componentes curriculares: **Língua Portuguesa, Física, 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.

Nós já sabemos que foi Anísio Teixeira quem criou a escola pública em todos os níveis, desde a educação infantil até o superior. Para ele o ato de aprender não se reduzia ao simples ato de memorização de conteúdos.

Assim, a nossa “pílula anisiana” é:

“Só aprendemos quando assimilamos uma coisa de tal jeito que, chegado o momento oportuno, sabemos agir de acordo com o aprendido.” (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: V****Componente Curricular: Educação Física****Tema:** Atividade física e os conceitos de saúde**Objetivo(s):** Identificar a importância da atividade física na manutenção da saúde.**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. Os benefícios vão muito além de manter ou perder peso. Entre as vantagens para a saúde estão a redução do risco 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 a ansiedade, o estresse e melhora a disposição, além de estimular 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 com a rotina apertada 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 a 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.

Disponível em: <https://www.saude.gov.br/artigos/781-atividades-fisicas/40390-atividade-fisica#:~:text=A%20pr%C3%A1tica%20de%20atividade%20f%C3%ADsica,depress%C3%A3o%20e%20quedas%20em%20geral>. Acesso em: 19 set. 2020.

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

Explorando o texto!

01.(EMITec/SEC/BA - 2020) “Durante muito tempo, a saúde foi entendida simplesmente como o estado de ausência de doença. Considerada insatisfatória, esta definição de saúde foi substituída por outra, que engloba bem-estar físico, mental e social.” Elabore um parágrafo relacionando a atividade física a saúde.

Disponível em: ALMEIDA FILHO, N. <https://portal.fiocruz.br/livro/o-que-e-saude>. Acesso em: 19 set. 2020.

02.(EMITec/SEC/BA - 2020) Manter a rotina da prática regular de atividade física pode oferecer também benefícios psicológicos, como promover a sensação de bem-estar. Esse é um fator importante a ser observado, uma vez que a nova rotina proposta pela pandemia pode ser um fator estressante e gatilho para a ansiedade. Descreva alternativas para realizar atividade física em casa.

Disponível em: <https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quero-me-exercitar-mais/como-fica-a-pratica-de-atividade-fisica-durante-a-pandemia-de-coronavirus#:~:text=Esse%20%C3%A9%20um%20fator%20importante,de%20dissemina%C3%A7%C3%A3o%20do%20novo%20Coronav%C3%ADrus>. Acesso em: 19 set. 2020

Vamos continuar praticando!

03. (EMITec/SEC/BA - 2015) Sobre atividade física, é verdadeiro afirmar que:

- a) Não traz benefícios à saúde.
- b) Colabora no aumento do colesterol ruim (LDL) e na redução do bom colesterol (HDL).
- c) É caracterizada por qualquer movimento corporal voluntário que realizamos em nosso dia a dia, o qual resultará no aumento do gasto energético, ficando este acima dos níveis de repouso.
- d) Apenas as atividades programadas, regulares e com objetivos claros são consideradas atividades físicas.
- e) O esporte paraolímpico não é considerado atividade física.

04.(EMITec/SEC/BA - 2016) Gozar do melhor estado de saúde que é possível atingir constitui um dos direitos fundamentais de todo o ser humano, sem distinção de raça, de religião, de credo político, de condição econômica ou social. A saúde de todos os povos é essencial para conseguir a paz e a segurança e depende da mais estreita cooperação dos indivíduos e dos Estados.

Disponível em: <http://www.direitoshumanos.usp.br/index.php/OMS-Organiza%C3%A7%C3%A3o-Mundial-da-Sa%C3%BAde/constituicao-da-organizacao-mundial-da-saude-omsworld.html> . Acesso em: 19 ago. 2016.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define saúde como:

- a) o estado de completo bem-estar mental e simplesmente a ausência de doença ou enfermidade.
- b) o estado de parcial bem-estar físico, mental, e não simplesmente a ausência de doença ou enfermidade.
- c) o estado de completo bem-estar mental e simplesmente a ausência de doença ou enfermidade.
- d) o estado de parcial bem-estar físico, mental, e não simplesmente a ausência de doença ou enfermidade.
- e) o estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não simplesmente a ausência de doença ou enfermidade.

III. ONDE POSSO ENCONTRAR O CONTEÚDO?

- **Sugestão de 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: 19 set. 2020.

Atividade Física e Exercícios Físicos. Disponível em: <http://pat.educacao.ba.gov.br/emitec/conteudo/exibir/6460> Acesso em: 19 set. 2020

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

Atividade Física e Exercícios Físicos. Disponível em: <http://pat.educacao.ba.gov.br/emitec/conteudo/exibir/6460> Acesso em: 19 set. 2020.

IV. GABARITO COMENTADO:

GABARITO COMENTADO

Questão 01. Os diversos benefícios da atividade física já não são segredo para ninguém. Quando um indivíduo abraça essa prática, é possível desfrutar de uma série de vantagens para sua saúde e qualidade de vida — seja no âmbito pessoal ou profissional.

Questão 02. Manter-se ativo, usando degraus de casa, quintal e áreas afins para caminhadas, pular corda, comer alimentos saudáveis, exercitar-se com peso, acompanhar exercícios através da internet e outros.

Questão 03. Alternativa: c.

A atividade física é caracterizada por qualquer movimento corporal voluntário que realizamos em nosso dia a dia, o qual resultará no aumento do gasto energético, ficando acima dos níveis de repouso. Assim, passear com o cachorro, varrer a casa, escovar os dentes, são exemplos simples de atividade física.

Questão 04. Alternativa: e.

A Organização Mundial de Saúde (OMS), organismo sanitário internacional integrante da Organização das Nações Unidas, fundada em 1948 define saúde como “estado de completo bem estar físico, mental e social e não somente a ausência de enfermidade ou invalidez.”