|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **COLÉGIO EVANGÉLICO ALMEIDA BARROS** | | | | |
|  | | **Disciplina: Educação Física** | | TURNO  Tarde |
| **Professor:** | **Fábio Henrique** | | Data: | **Turma:**  602 |
| **Aluno (a):** |  | | | |



**ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA: SEDENTARISMO ( 1ª.parte).**

[](https://1.bp.blogspot.com/-YkrbKTjGd1Q/XPa0P2ND9CI/AAAAAAAAgWE/QLRAyYRMMJEOG-j3m0fgFR9hGa0kEAW6wCLcBGAs/s1600/8.jpg)

O sedentarismo é definido como a falta ou a grande diminuição da atividade física. Na realidade, o conceito não é associado necessariamente à falta de uma atividade esportiva. Do ponto de vista da Medicina Moderna, o sedentário é o indivíduo que gasta poucas calorias por semana com atividades ocupacionais. Segundo um trabalho realizado com ex-alunos da Universidade de Harvard, o gasto calórico semanal define se o indivíduo é sedentário ou ativo. Para deixar de fazer parte do grupo dos sedentários o indivíduo precisa gastar no mínimo 2.200 calorias por semana em atividades físicas.

A vida sedentária provoca literalmente o desuso dos sistemas funcionais. O aparelho locomotor e os demais órgãos e sistemas solicitados durante as diferentes formas de atividade física entram em um processo de regressão funcional, caracterizando, no caso dos músculos esqueléticos, um fenômeno associado à atrofia das fibras musculares, à perda da flexibilidade articular, além do comprometimento funcional de vários órgãos.



O sedentarismo é a principal causa do aumento da incidência de várias doenças. Hipertensão arterial, diabetes, obesidade, ansiedade, aumento do colesterol, infarto do miocárdio são alguns dos exemplos das doenças às quais o indivíduo sedentário se expõe. O sedentarismo é considerado o principal fator de risco para a morte súbita, estando na maioria das vezes associado direta ou indiretamente às causas ou ao agravamento da grande maioria das doenças.

**Deixando de ser sedentário**

[](https://1.bp.blogspot.com/-nBlcbhzXOlQ/XPa0sWc2xUI/AAAAAAAAgWY/61xBwxr2WfY141ugPWeY3v50Gbo4YkPxwCLcBGAs/s1600/8.jpg)

Para atingir o mínimo de atividade física semanal, existem várias propostas que podem ser adotadas de acordo com as possibilidades ou conveniências de cada um:

-Praticar atividades esportivas como andar, correr, pedalar, nadar, fazer ginástica, exercícios com pesos ou jogar bola é uma proposta válida para evitar o sedentarismo e importante para melhorar a qualidade de vida. Recomenda-se a realização de exercícios físicos de intensidade moderada durante 40 a 60 minutos de 3 a 5 vezes por semana;

-Exercer as atividades físicas necessárias à vida cotidiana de maneira consciente.