

## EDUCAÇÃO FÍSICA

### ATIVIDADE

NOME: \_\_\_\_\_ 9º ANO

**ORIENTAÇÃO PARA REALIZAÇÃO DA ATIVIDADE:** o aluno deverá ler o texto e assistir ao vídeo do link e depois realizar o que se pede.

A caminhada é uma atividade física aeróbica que pode ser realizada por qualquer pessoa, independente da idade e do condicionamento físico da pessoa, e possui diversos benefícios para a saúde, como a melhora do sistema cardiovascular, diminuição dos sintomas de estresse e ansiedade, fortalecimento muscular e diminuição do inchaço.

Para que tenha de fato benefícios para a saúde, é importante que a caminhada seja feita de forma regular e seja acompanhada por bons hábitos alimentares, pois assim é possível manter-se saudável.

#### 1. Diminui o inchaço

A caminhada ajuda a diminuir o inchaço das pernas e do tornozelo, pois favorece a circulação sanguínea e diminui a retenção de líquidos. No entanto, para que o inchaço seja combatido, é importante que a pessoa beba bastante líquidos durante o dia, tenha uma alimentação saudável e pratique a caminhada de forma regular por pelo menos 30 minutos.

#### 2. Previne doenças

As caminhadas regulares ajudam a prevenir algumas doenças, principalmente doenças cardiovasculares, como aterosclerose e hipertensão, obesidade, diabetes do tipo 2 e osteoporose. Isso porque os vários músculos são trabalhados durante a atividade física, gerando maior gasto energético, além de promover melhora da circulação sanguínea.

A caminhada também promove a integridade das veias e artérias, diminuindo a chance de haver depósito de gordura na parede dos vasos, evitando, assim, a aterosclerose, além de melhorar a capacidade cardiorrespiratória. Além disso, a caminhada é eficaz na prevenção da osteoporose porque promove aumento da densidade óssea, evitando que ocorra desgaste ao longo do tempo.

Para que a prevenção das doenças seja eficaz por meio da caminhada, é importante que a pessoa tenha hábitos alimentares saudáveis, evitando doces, açúcares e gordura em excesso.

#### 3. Fortalece os músculos

O fortalecimento muscular acontece porque com a prática regular de exercício, os músculos começam a captar mais oxigênio, aumentando a sua eficiência. Além disso, como a caminhada é um exercício aeróbico, há o envolvimento de um grupo de músculos, que precisam atuar em conjunto, o que resulta no fortalecimento.

#### 4. Melhora a postura corporal

Como a caminhada é uma atividade física que envolve vários músculos e articulações, a sua prática regular pode ajudar a diminuir dores e a melhorar a postura corporal.

#### 5. Promove o relaxamento

O relaxamento promovido pela caminhada é devido à liberação de hormônios responsáveis pela sensação de bem-estar, principalmente a endorfina e serotonina, durante a atividade física. Esses hormônios atuam diretamente nas células nervosas, podendo combater alterações psicológicas como ansiedade e estresse, além de também conseguir promover o relaxamento dos músculos da nuca e dos ombros, já que essa tensão pode estar relacionada ao estresse, por exemplo.

#### 6. Melhora a memória

Acredita-se que prática de exercícios de forma regular também promova melhora da memória, isso porque a atividade física estimula uma maior circulação sanguínea no cérebro, favorecendo a produção de catecolaminas durante o exercício. Para que se tenha esse benefício, é preciso que a caminhada seja praticada diariamente, em ritmo moderado e por cerca de 30 minutos.

Vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=3XiURHILKmc&feature=youtu.be>

Agora que você leu o texto e assistiu ao vídeo anote no caderno 8 dicas importantes para as pessoas caminharem e repasse para dois amigos da sala.