



COLÉGIO
Soledade

Educação Física
Professor Osvaldo Alcântara

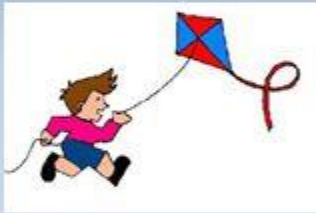
Aula 03: A Importância do
Exercício Físico na Qualidade
de Vida

- O que são Exercícios Físicos?
- Exercícios físicos são atividades sistematizadas, com uso de movimentos, intensidade, frequência, planejamento e repetitiva com o objetivo para manutenção ou melhora da saúde, e também ligado a estética.
- E é diferente de atividade física! Vejamos porque!

- O que é Atividade Física?
- Atividade física é qualquer movimento feito pela musculatura que resulta em gasto energético.
- Ou seja: pentear o cabelo, escovar os dentes, varrer a casa, lavar os pratos e tomar banho são exemplos de atividade física.

Diferença entre atividade física e exercício físico

Atividade Física é todo tipo de movimento corporal.



Exercício Físico é todo movimento corporal que ajuda a melhorar a aptidão física.











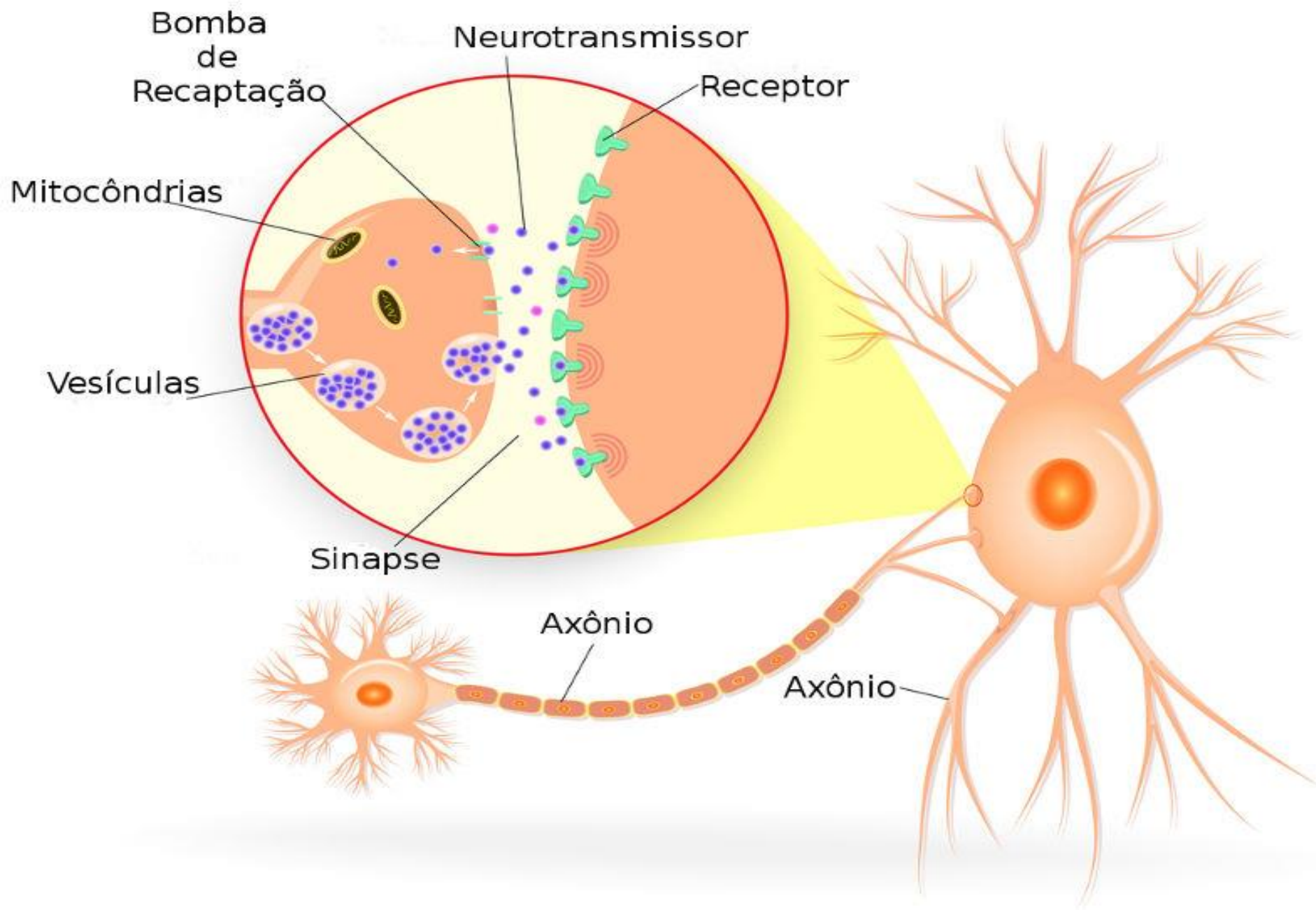
- Benefícios do Exercício Físico
- Exercício ajuda a diminuir e controlar o peso;
- Diminui o risco de doenças cardiovasculares, hipertensão, diabetes e obesidade;
- Melhora os níveis de colesterol sanguíneo;
- Aumenta as taxas do bom colesterol;
- Aumenta a resistência muscular;
- Tendões e ligamentos ficam mais flexíveis;

- Exercício traz bem-estar mental e ajuda a prevenir problemas emocionais;
- Alivia (combate) o estresse e a ansiedade;
- Combate a insônia;
- Ajuda a produzir serotonina – o hormônio do bem-estar;
- Fortalece os ossos e músculos;
- Melhora a disposição para realizar as atividades do dia a dia;
- Melhora a capacidade de raciocínio.

- Exercício Físico e Mente
- Uma criança de 7 anos tem aproximadamente 95% do cérebro de um adulto.
- Na idade adulta esse desenvolvimento estagna.
- Como o passar do tempo esse desenvolvimento pode até entrar em queda.
-
- Porém, o exercício físico faz com que este desenvolvimento continue.
- O exercício físico estimula a **neurogênese** no hipocampo, o processo de geração de novos neurônios.

O hipocampo é uma estrutura do cérebro, que possui as funções de memória e do sistema límbico, responsável por nossas emoções.

Então podemos concluir que a **neurogênese** no hipocampo estimula e melhora o funcionamento da memória e melhora as nossas emoções durante a prática de exercício físico.

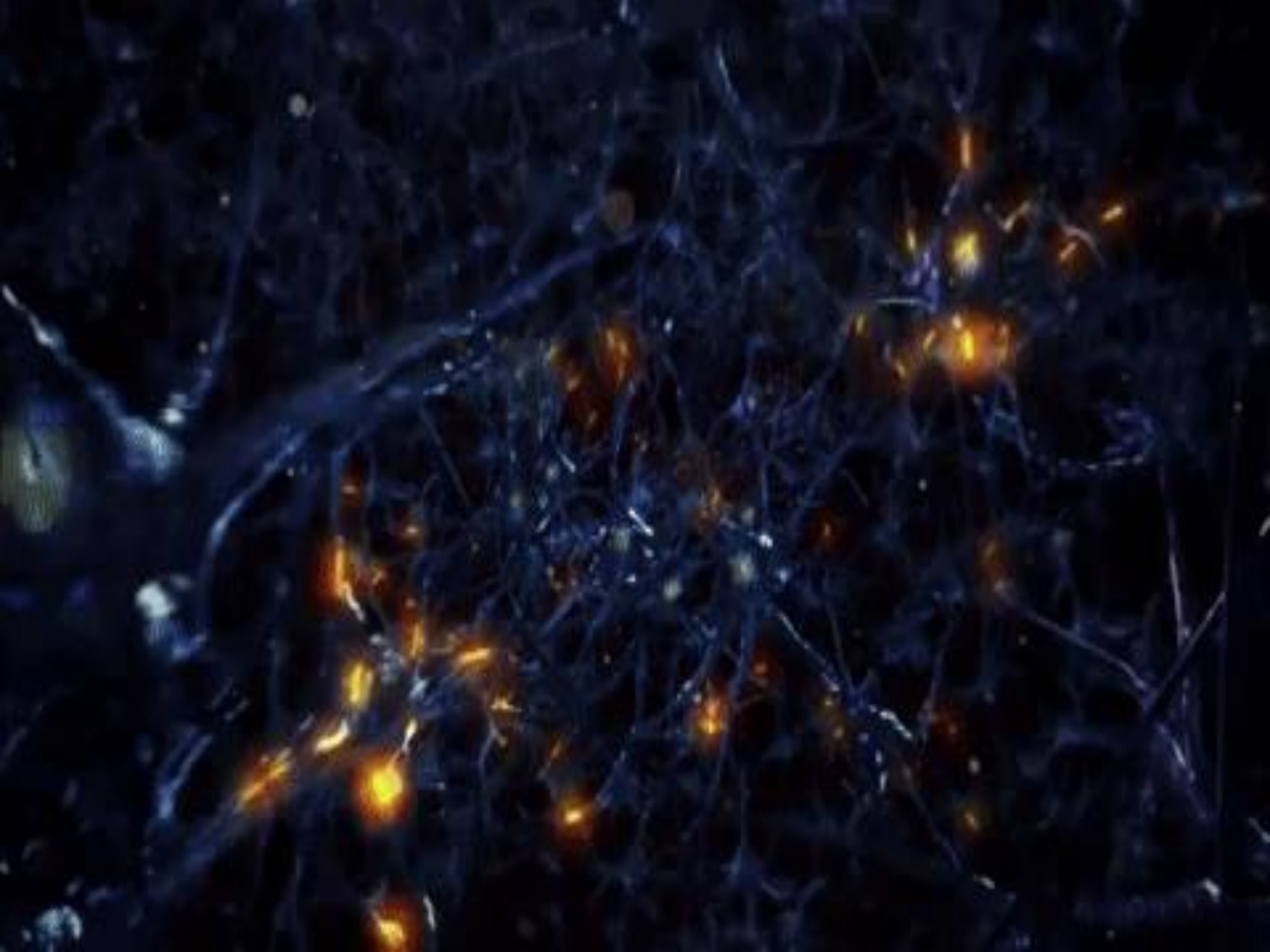






markmazaitis.com
3D medical illustration & animation

MakeAGIF.com



- **Atitudes de prevenção de lesões:**

- Utilizar roupas e calçados adequados;
- Estar bem alimentado;
- Respeitar os seus limites;
- Realizar consulta médica e exames antes de iniciar a prática;
- Respeitar a sensação de esforço subjetivo;