[Educação física]

EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS FASES INICIAIS	
UNIDADE ESCOLAR:E. M. Manoel Coelho	
PROFESSOR(A):Priscila Moço	TURMA: VIII fase
ALUNO (A):	DATA:19/5

HABILIDADES: Desenvolver habilidades que proporcionem saúde corporal.

Aula - Papel da atividade física na prevenção e controle da obesidade

Assista ao vídeo:

Já sabemos que a causa direta da obesidade é o balanço calórico positivo, consequentemente, o balanço calórico negativo é a única forma de reduzir a gordura corporal.

Vários estudos em crianças e adultos mostram que maior porcentagem de obesos tem uma atividade física abaixo do normal. As pessoas que são mais ativas fisicamente têm um maior gasto de energia que pode, na maioria das vezes, ajudar a manter o equilíbrio entre gasto e ingestão. A falta de exercícios físicos também pode favorecer a obesidade.

Se o obeso tenta reduzir a gordura corporal assim como um indivíduo com tendência à obesidade tenta se manter com um peso ideal apenas com dieta, é até possível, mas muitas dessas dietas provocam além do emagrecimento uma grande perda de massa magra.

Desse modo a atividade física é um dos melhores recursos utilizados tanto na prevenção quanto no controle da obesidade, mantendo a massa magra.

Para a perda de gordura deve-se associar a atividade física diária com uma alimentação balanceada, já que o exercício físico otimiza o déficit de energia causado pela dieta.

Qualquer exercício físico promove, de maneira generalizada, a mobilização e oxidação de ácidos graxos de todas as áreas do corpo. Para tanto, deve-se manter o controle das variáveis importantes na prescrição de treinamento: frequência, duração e intensidade

Com a prescrição correta, o exercício físico é capaz de aumentar o gasto energético total diário de duas formas: primeiro pelo gasto induzido pelo exercício durante o treino e segundo pelo aumento da taxa metabólica de repouso que pode perdurar até 24 à 48h após a sessão de treino.

LIVEWORKSHEETS

Exercícios indicados para perda de peso

Quem sofre com sobrepeso ou obesidade não pode praticar qualquer tipo de esporte. Deve optar por aqueles que não causem problemas para as articulações e para os músculos.

É importante saber quais atividades são mais propícias e como executá-las.

Para tanto, há a necessidade de consultar um profissional da educação física e ter seu acompanhamento, desse modo evita-se problemas decorrentes da prática dos exercícios para pessoas obesas.

Os exercícios mais indicados são os que envolvem grandes grupos musculares, pois apresentam um gasto calórico significativo.

Assim como associar exercício aeróbico com exercício de força se torna uma estratégia para otimizar a perda de massa gorda durante a restrição energética.

Entre os exercícios mais buscados e até recomendados por médicos são: caminhada, hidroginástica, ciclismo, treinamento funcional e musculação

Atividade 1

1- Qual é o papel da atividade física na prevenção e controle da obesidade?

R:_____

_____

2- Cite 2 exercícios indicados para pessoas obesas.

R:_____

Referências:

CEJA: Centro de educação de jovens e adultos. Ensino funda- mental II. Educação física / Raquel Rodrigues da Costa, Renato Cavalcanti Novaes. Rio de Janeiro : Fundação Cecierj, 20181. Educação física. II. Novaes, Renato Cavalcanti. 1. Título.

Obesidade: educação física como combate a essa doença. Acessado no dia 6/10/2020.Disponivel em: https://blogeducacaofisica.com.br/obesidade-educacao-fisica/

LIVEWORKSHEETS