



Centro Educacional Teresa Cristina

Aluno(a): _____ Data: 25/09/2020.
Professora: Jaqueline Batista Turma: _____ ano

Educação física

A importância da Atividade Física para o Combate ao sedentarismo Infantil

A atividade física é extremamente importante e gera muitos benefícios para quem pratica, e quanto mais cedo esse hábito for adotado, melhor. É fundamental criarmos um estilo de vida saudável desde criança.

Isso não quer dizer que as crianças devam se privar de comer as coisas gostosas e viver à base de frutas, legumes e peito de frango grelhado. E sim para manter um equilíbrio, por exemplo: comer um prato colorido e bem variado, limitar a quantidade de refrigerante e guloseimas na semana, começar a prática de atividades físicas ainda criança, como natação, escolinha de futebol, balé etc.

Esses hábitos são necessários para prevenir diversos problemas de saúde, como a obesidade infantil, que tem crescido de forma assustadora no Brasil.

Obesidade infantil e suas causas

A obesidade é originada por **predisposição genética ou ambiental**, distúrbios metabólicos e alimentação inadequada. Se tratando da obesidade infantil, uma das suas principais causas são as calorias extras que não são queimadas com exercícios físicos e que se transformam em gordura, essa gordura em excesso faz com que a criança se torne obesa.

O sedentarismo é outro fator comum que pode levar à obesidade infantil, além de contribuir para outros problemas como doenças cardiovasculares e diabetes.

Para **combater o sedentarismo** e prevenir a obesidade **infantil**, bem como outras doenças, o melhor caminho é iniciar a **criança** em alguma **atividade física**. Mas é importante que a **atividade** seja prazerosa para **criança**, pois assim ela vai realmente gostar daquele esporte e não vai parar mais.

Na aula de hoje iremos conversar sobre a importância da atividade física para o combate ao sedentarismo Infantil. A aula será através do Meet com um bate-papo.

Realize a pesquisa abaixo:

- 1) O que é sedentarismo na Educação Física?
- 2) Quais os benefícios da atividade física para o sedentário?
- 3) Qual é a diferença entre atividade física e exercício físico?