



# *Prefeitura Municipal de Grão-Pará*

**ESTADO DE SANTA CATARINA**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA**

**COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA**

**CARGA HORÁRIA SEMANAL DA ATIVIDADE: 04 AULAS**

**ENSINO FUNDAMENTAL – BLOCO B**

**PLANEJAMENTO SEMANAL: 22 à 26 DE JUNHO DE 2020**

**ATIVIDADES DE APRENDIZAGEM**

## **COMO COMBATER O SEDENTARISMO EM TEMPOS DE PANDEMIA?**

A vontade de mudar de vida para melhorar a saúde está sempre na lista de meta da maioria das pessoas. E agora com a pandemia do novo coronavírus (COVID-19), a situação ficou desafiadora. O problema é que, muitas vezes, se exercitar e cuidar da alimentação ficava em segundo plano, por conta da correria e dos obstáculos que enfrentamos no dia a dia – como trabalho, estresse, entre outros.

Mas, em período de quarentena, o desafio é fazer atividades físicas dentro de casa. Para se ter uma ideia, segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), quase metade da população brasileira (47%) não pratica o mínimo de exercícios para manter o corpo saudável – o recomendado pela instituição é cerca 150 minutos por semana. Diante desse panorama, o país lidera o ranking de sedentarismo na América Latina e é o 5º mais sedentário do mundo.

Mesmo com este cenário não tão positivo, o mercado de atividades físicas segue em crescimento e, com o fechamento das academias de ginásticas, a população precisa



# *Prefeitura Municipal de Grão-Pará*

**ESTADO DE SANTA CATARINA**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA**

encontrar formas de se exercitar em casa, com ajuda de vídeo aulas de profissionais que podemos encontrar na internet.

Para ajudar vocês a não perderem o foco e não deixarem a saúde de lado durante a quarentena, abaixo, listo algumas dicas para uma melhor prática da atividade física em casa:

**Tenha uma boa noite de sono:** assim como praticar atividades físicas com frequência, manter uma boa rotina de sono contribui muito para uma boa saúde, pois auxilia na diminuição do estresse, da ansiedade e é fundamental no processo de recuperação do corpo pós-exercícios, ainda mais em época de quarentena. Minhas dicas são: procurar técnicas de meditação e relaxamento ao final do dia, combinar consigo um horário para se desligar dos eletrônicos e claro, atividade física sempre. Sono também se melhora com disciplina.

**Aposte em diversas modalidades:** em tempos de quarentena não é possível fazer aeróbico e musculação nas academias, mas mesmo quando estamos com a rotina normal, nem sempre todas as pessoas gostam dessas atividades. A atividade física é muito mais efetiva quando é prazerosa a quem pratica. Como estamos passando muito tempo em casa, podemos aproveitar o momento para descobrir uma nova paixão no esporte. Pratique um pouco de yoga, pilates, sempre com moderação e respeitando os seus limites, quem sabe assim você não descobre uma nova paixão.

**Motivação e responsabilidade:** nem sempre temos disposição para malhar, ainda mais nesse momento em que não temos aquele amigo para incentivar, pelo menos presencialmente. É importante pensarmos que precisamos nos manter ativos nos exercícios, para não ficarmos ansiosos, em pânico ou depressivos. A atividade física, além de proporcionar felicidade, também ajuda na imunidade do corpo, tudo o que precisamos no momento. Tenha foco e inclua os exercícios nas suas atividades diárias. Por isso, não pare, adapte-se!



# Prefeitura Municipal de Grão-Pará

ESTADO DE SANTA CATARINA

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA





# *Prefeitura Municipal de Grão-Pará*

**ESTADO DE SANTA CATARINA**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA**

