



INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA SUL-RIO-GRANDENSE
IFSUL – CÂMPUS PASSO FUNDO

ATIVIDADE FÍSICA, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

TURMA: 1º ano do Ensino Médio Integrado ao Técnico em Mecânica

COMPONENTE CURRICULAR: Gestão, Meio Ambiente e Segurança I

PROFESSOR: Bruno Minuzzi Lanes

DATA: 17/07/2024

1. Contextualização

A person is shown from the waist down, performing a deadlift in a gym. They are wearing black shorts with orange stripes on the side and black and green sneakers. They are holding a blue barbell with black weights. The floor is a dark blue mat. The background shows a tiled floor and a white wall.

Qualidade de Vida

Saúde

Atividade Física/Exercício Físico

1.1 Qualidade de Vida e Saúde

Qualidade de Vida:

- Percepção do indivíduo sobre o contexto cultural, suas expectativas e objetivos, etc.
- Saúde, Educação, Moradia, Trabalho, Relações sociais, etc.

Saúde:

- Ausência de doenças.

Qualidade de Vida X Saúde

1.1 Qualidade de Vida e Saúde

- ❑ E aí, qual a relação da Qualidade de Vida e Saúde com a Atividade Física/Exercício Físico?



1.2 Atividade Física/Exercício Físico

☐ Atividade Física X Exercício Físico

ATIVIDADE FÍSICA

≠

EXERCÍCIO FÍSICO

Toda atividade que resulte em gasto energético maior do que o estado de repouso.

(CASPERSEN et al, 1986)

X

Toda atividade planejada, estruturada e repetitiva que tem por objetivo a melhoria ou a manutenção de um ou mais componentes da aptidão física.

(CASPERSEN et al, 1986)



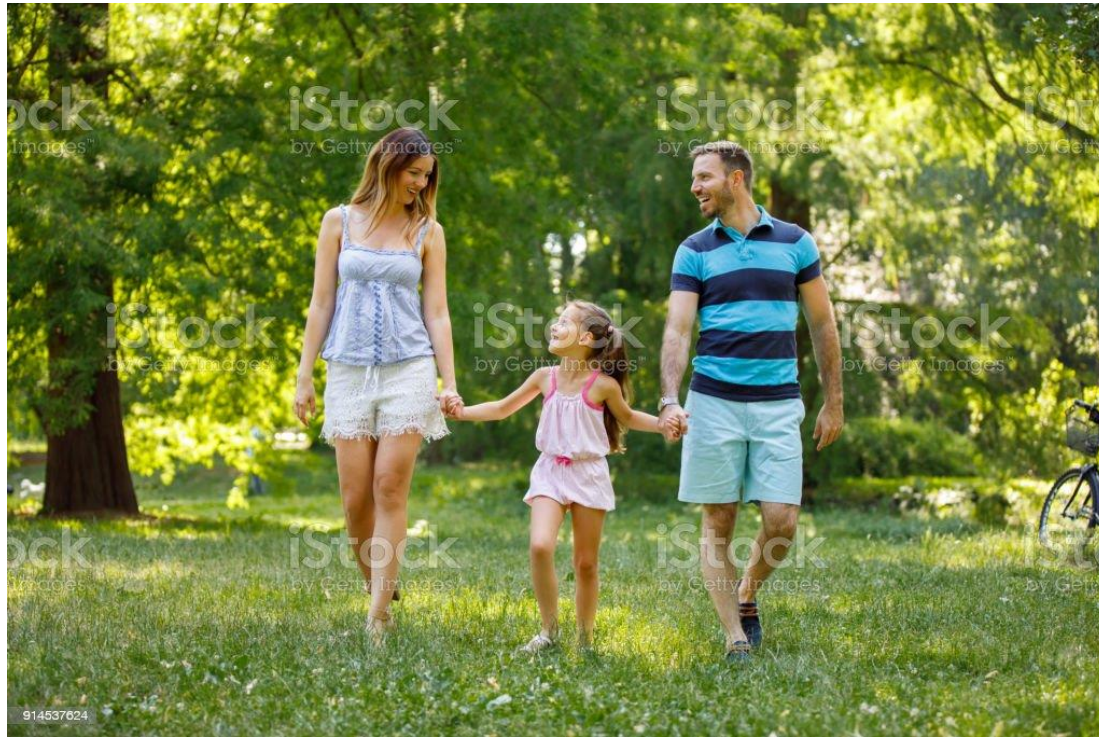
Atividade Física
X
Exercício Físico



1.2 Atividade Física/Exercício Físico



1.2 Atividade Física/Exercício Físico



2. Benefícios da Atividade Física/Exercício Físico



- Melhora do sono;
- Melhora da autoestima;
- Aumento da disposição física e mental.

- Aumento da expectativa de vida;
- Aumento do gasto calórico;
- Bem-estar e lazer.



2. Benefícios da Atividade Física/Exercício Físico



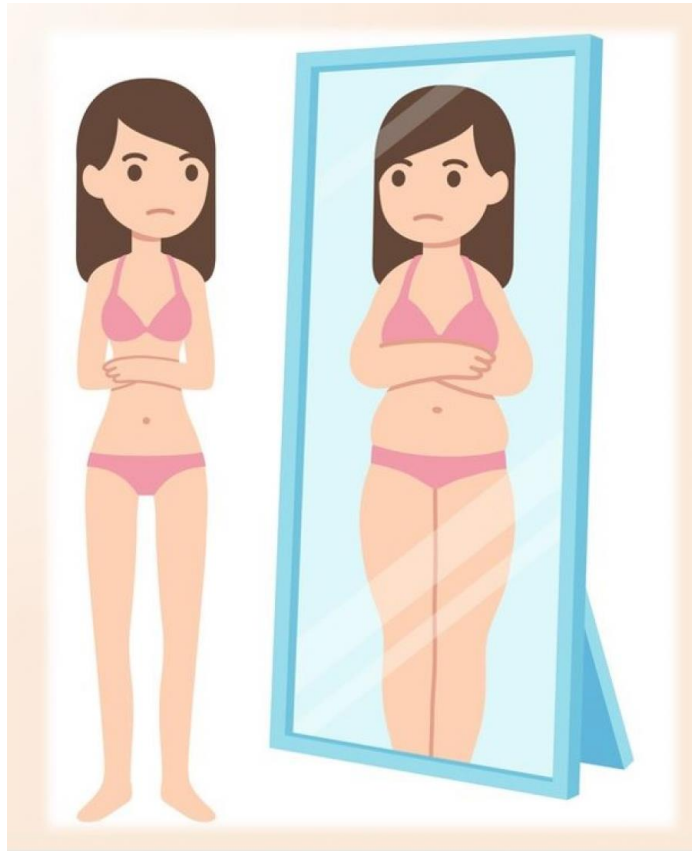
- Melhor postura e mobilidade articular;
- Combate à obesidade;
- Melhor desempenho escolar.

- Melhor capacidade cardiorrespiratória;
- Melhor desempenho ósseo e muscular;
- Melhora no envelhecimento.



2. Benefícios da Atividade Física/Exercício Físico

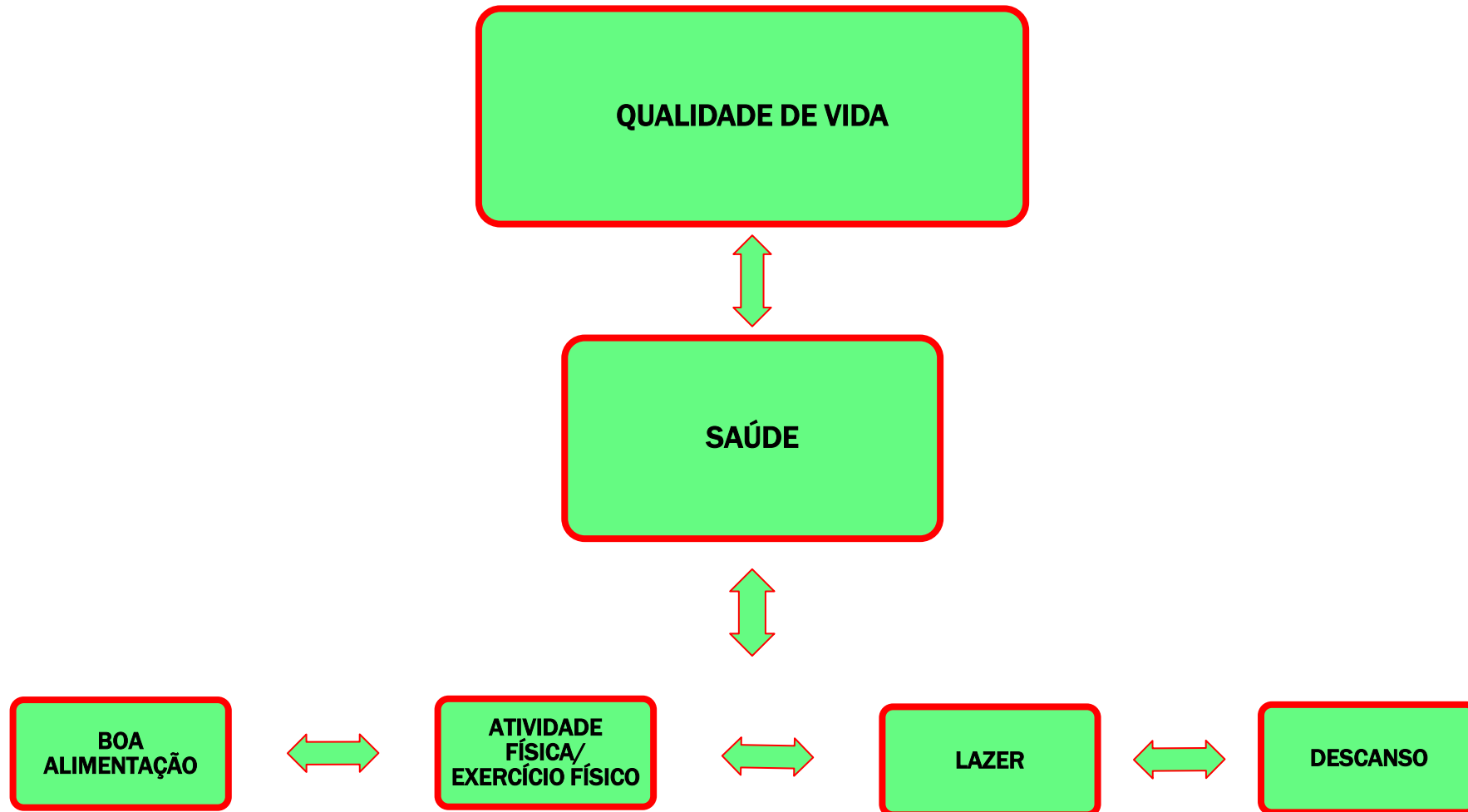
❑ CUIDADOS COM OS "PADRÕES" CULTURAIS



❑ E aí, qual a relação da Qualidade de Vida e Saúde com a Atividade Física/Exercício Físico?



3. Fatores para Qualidade de Vida



4. Recapitulando

☐ Qual das imagens abaixo caracteriza-se como exercício físico?



a)



b)



c)

4. Recapitulando

☐ Qual das imagens abaixo caracteriza-se como exercício físico?



a)



b)



c)

4. Recapitulando

- Qual alternativa contém os fatores abordados na aula que contribuem para uma boa Qualidade de Vida e Saúde?
- a) Atividade Física, Lazer, Comer hamburguer, Dança.
- b) Exercício Físico, Dormir, Caminhar no Parque, Assistir TV.
- c) Boa alimentação, Atividade Física/Exercício Físico, Lazer, Descanso.

4. Recapitulando

- ❑ Qual alternativa contém os fatores abordados na aula que contribuem para uma boa Qualidade de Vida e Saúde?
- a) Atividade Física, Lazer, Comer hambúrguer, Dança.
- b) Exercício Físico, Dormir, Caminhar no Parque, Assistir TV.
- c) Boa alimentação, Atividade Física/Exercício Físico, Lazer, Descanso.

4. Recapitulando

Qual das imagens abaixo representa um hábito que auxilia na Qualidade de Vida?



a)



b)



c)

4. Recapitulando

Qual das imagens abaixo representa um hábito que auxilia na Qualidade de Vida?



a)



b)



c)

desempenho muscular
mobilidade articular
gasto calórico
desempenho ósseo
envelhecimento
expectativa de vida
qualidade de vida
saúde
atividade física
exercício físico
autoestima
disposição física
melhora do sono
bem-estar
lazer
melhor postura
disposição mental
combate à obesidade
desempenho escolar