ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL

MUNICÍPIO DE LADÁRIO

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

ESCOLA: Professor João Baptista
PROFESSOR (A): Melissa Villalba Costa **TURMA(S): 8°A** **ENSINO FUNDAMENTAL II** **TURNO: Matutino** **ALUNO(A):**_____
COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA **PERÍODO:17/08/20 à 07/09/20** **QUANTIDADE DE AULAS: 6**
OBJETOS DE CONHECIMENTOS: Corpo, saúde e espaço temporal.
HABILIDADES: MS.EF35EF00.n.13 Identificar alterações corporais durante a execução de atividades físicas.

Sistema Respiratório e Exercício

A respiração é uma ferramenta vital para o bom desempenho em atividades físicas. **O ato de inspirar e expirar de maneira ritmada e consciente faz o oxigênio levar nutrientes para as células e auxilia a musculatura no momento dos exercícios.** Por outro lado, o gás carbônico é liberado após o processo. Essa troca é de extrema importância para os músculos, que ganham mais resistência.

Para o médico José Wilson Ribas, especialista em performance esportiva na modalidade de treinos de alta intensidade, durante as atividades o corpo precisa de uma demanda maior ventilatória, especialmente nos exercícios de alta intensidade. Ele explica que, como a necessidade de ventilação é maior, muitas vezes, o nariz não é capaz de puxar o ar sozinho. “Por isso, muita gente costuma abrir a boca para respirar. Esse fato pode ser considerado normal e não chega a trazer problema durante o exercício.” Porém, o médico adverte: inspirar pelo nariz, geralmente, é melhor, porque o ar entra quente e úmido no pulmão, além de ser filtrado pelos cílios das narinas.

A importância da respiração e as consequências se realizada de forma errada.

Confira:

- A respiração nos treinos influencia na melhoria da saúde e na manutenção do praticante durante o exercício.
- Um dos primeiros sintomas é a cabeça latejante por causa do aumento da pressão arterial e do esforço do coração.
- Em atividades como corrida, a dor na região abdominal é a mais característica, mas a respiração inadequada pode causar náusea e levar o praticante a abandonar a atividade antes da hora.

Atividades: De acordo com o texto, responda:

1. Por que devemos inspirar pelo nariz?

2. Quais os efeitos de uma má respiração durante um exercício físico?

Fontes: https://www.todamateria.com.br/