

Acompanhe o texto abaixo:



Todos nós sabemos a importância da atividade física para o ser humano, mas porque esse assunto ainda gera discussão ?

Muitas pessoas não se importam com a saúde e isso pode gerar grandes problemas no futuro.

A atividade física engloba qualquer atividade que o indivíduo realiza em que realiza um movimento corporal, utilizando a sua musculatura, resultando em algum gasto energético.
Complicado ?

E se eu falar, andar, correr, nadar, andar de bicicleta isso facilita o seu entendimento.

Pois é, a atividade física é exatamente isso. São atividades que são desenvolvidas com o objetivo de melhorar a saúde das pessoas promovendo um bem-estar. Mas essa atividade física não pode ser realizada de qualquer forma, portanto o acompanhamento de um profissional é fundamental.

Os principais benefícios da atividade física para o seu humano são:

- aumenta a disposição para as tarefas cotidianas
- aumenta a produtividade
- aumenta a qualidade e a expectativa de vida
- aumenta o sistema imunológico
- combate o estresse e a indisposição
- combate o excesso de peso e o acúmulo de gordura
- melhora a massa muscular e com melhor tônus
- melhora da autoestima
- melhora na elasticidade e flexibilidade do corpo
- melhora na postura corporal
- redução da propensão às doenças cardíacas
- redução dos índices de colesterol

Portanto praticar atividade física é fundamental para a saúde de todas as pessoas, principalmente para aquelas que possuem uma história familiar desfavorável.

De acordo com texto, responda as questões em seu caderno:

Assinale alternativa correta:

1. Devido a Tecnologia em nosso dia a dia os jogos eletrônicos fazem com que as pessoas passem mais tempo conectadas no universo on-line, deixando de lado as práticas esportivas. — Cite quais as atividades capazes de manter o corpo em movimento:

- A - () Andar de bicicleta
- B - () Jogar Futebol
- C - () Ler um livro
- D - () Correr

2. O uso de medicamentos, má alimentação o excesso de trabalho, e a falta de exercícios físicos são alguns dos fatores que influenciam os índices de morte causada entre os brasileiros.

- A - () SIM
- B - () NÃO

3. Em 1º momento, o estilo de vida sedentário pode até aparecer inofensivo, mas ele é o principal causador da obesidade que conseqüentemente está relacionada com surgimento de varias doenças crônica. — Relacione quais são as doenças:

- A - () Preguiça
- B - () Hipertensão Arterial (Pressão Alta)
- C - () Diabetes
- D - () Colesterol

4. Quais são os benefícios da atividade física na 3º Idade? — Assinale as respostas corretas.

- A - () Aumento da condição física (Coração)
- B - () Fortalecimento do sistema muscular
- C - () Ajuda a combater a ansiedade e depressão
- D - () Melhora o sono