

ATIVIDADE PROPOSTA 3

UME: CIDADE DE SANTOS

ANO: 7º anos

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSORA: MAYARA SOUZA

PERÍODO DE 22 / 06 /2020 a 03 / 07 /2020



A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA PROMOÇÃO DA SAÚDE

As atividades físicas geram uma grande quantidade de **benefícios** para o nosso corpo e também para nossa mente. É por isso que a prática dessas atividades é tão recomendada por todos os profissionais de saúde. A seguir, listaremos alguns dos benefícios já reconhecidos a respeito da importância das atividades físicas:

- A atividade física previne o desenvolvimento de doenças crônicas, como [hipertensão](#) e [diabetes](#).
- As atividades físicas controlam os níveis de [colesterol](#).
- A atividade física pode ser uma importante aliada no tratamento da [depressão](#) e ansiedade.
- A atividade física melhora o condicionamento muscular e também cardiorrespiratório.
- A atividade física é importante para o controle de peso.
- Atividade física melhora dores e diminui a incapacidade funcional.
- A prática de atividades físicas melhora a qualidade do sono.
- As atividades físicas melhoram o desempenho cognitivo.
- A prática de atividades físicas reduz o estresse e aumenta a sensação de bem-estar.
- A atividade pode melhorar o convívio social.
- A atividade física dá mais disposição para a realização das atividades diárias.