

ATIVIDADE PROPOSTA 3

UME: CIDADE DE SANTOS

ANO: EJA: CICLO 1/CICLO 2

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSORA: MAYARA SOUZA

PERÍODO DE 19/ 06 /2020 a 03/ 07 /2020



### A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA

As atividades físicas geram uma grande quantidade de **benefícios** para o nosso corpo e também para nossa mente. A seguir, listaremos alguns desses benefícios:

- 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, entre outros.

