

UME : PADRE LEONARDO NUNES.

ANO: 4º ANOS

PROFESSOR: LOURIVAL PEREIRA MELO

PERÍODO DE 06/07/2020 A 10/07/2020.

Os benefícios da atividade física para o ser humano

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 de Educação Física é fundamental

Os principais benefícios da atividade física para o ser humano são: melhora na postura corporal, os músculos ficam com melhor tônus, combate o excesso de peso e o acúmulo de gordura, aumento a produtividade, menor propensão às doenças cardíacas, combate o estresse e a indisposição, maior disposição para as tarefas cotidianas, melhora na elasticidade e flexibilidade do corpo, da autoestima, aumenta a qualidade e a expectativa de vida, fortalece o sistema imunológico, redução do colesterol, dentre outros.

A prática regular de atividade física é indicada para indivíduos de todas as idades. No entanto, as crianças com menos de 12 anos devem preferir praticar esportes como dança, futebol ou karatê, por exemplo, porque são exercícios que podem ser realizados 1 ou 2 vezes por semana e são mais indicados para esta faixa etária.

Os adultos e a idosos, devem estar atentos ao peso, porque quando estão abaixo do peso ideal não devem praticar exercícios regularmente para evitar o gasto calórico excessivo.

É importante que antes de começar a praticar exercícios sejam realizados exames para que seja verificado o estado geral de saúde da pessoa e, assim, seja possível indicar o melhor tipo de exercício e a intensidade indicada, por exemplo. Além disso, é importante a pessoa seja acompanhada por um profissional capacitado para diminuir o risco de lesões.

Portanto praticar atividade física é fundamental para a saúde de todas as pessoas.

Perguntas

1º) Cite atividades que podemos relacionar com a atividade física?

2º) Quais os benefícios da atividade física?

3º) Crianças com menos de 12 anos devem praticar quais atividades?

4º) Separe as sílabas das palavras a seguir:

Prática / idoso / peso / regularmente / indicar / tipo / melhor / risco.

5º) O que devemos fazer antes de começar uma atividade?