

ATIVIDADE PROPOSTA 7

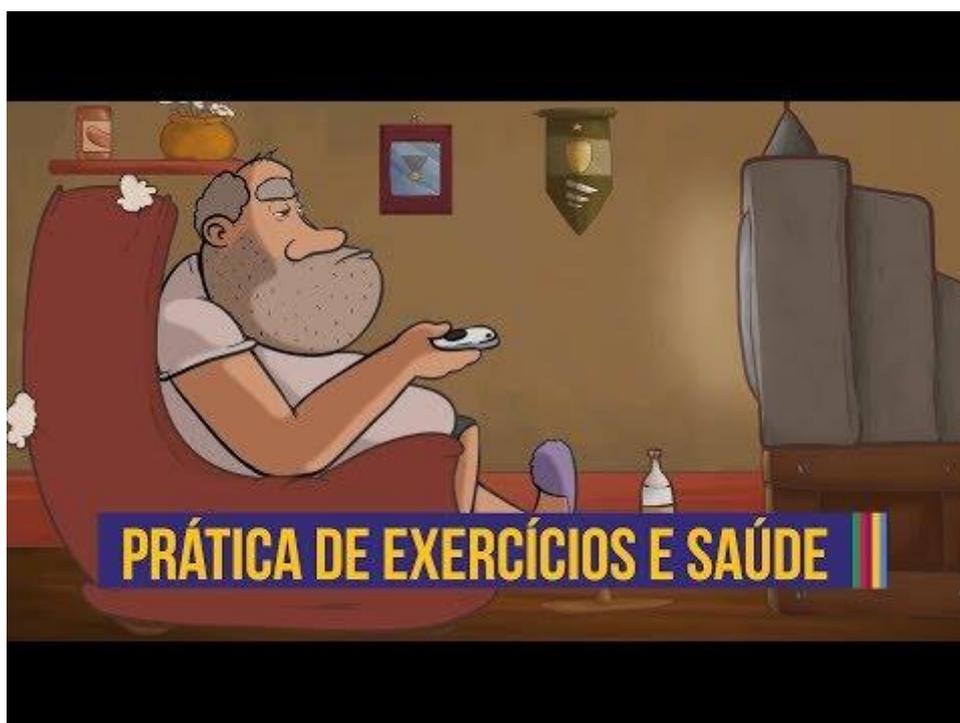
UME: CIDADE DE SANTOS

ANO: 6D

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSORA: MAYARA SOUZA

PERÍODO DE 20 / 07 /2020 a 31 / 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.

QUESTÕES

- 1) Qual a importância da atividade física na vida de uma pessoa?
- 2) Existe algum tipo de atividade física que não esteja relacionada a esporte?
- 3) Cite 3 benefícios que a atividade física proporciona, que você considera mais importante.

