

Desporto

A Organização Mundial de Saúde reconhece a importância da actividade física no que refere às capacidades funcional, mental e social de indivíduos e comunidades.

A mesma organização refere a necessidade de políticas e programas que tenham em conta as necessidades das diferentes populações e sociedades, com o objectivo de integrar actividade física no dia a dia de todas as pessoas.

6º 4ª

Trabalho realizado por:

Beatriz Pardal nº 3

Rita Barbosa nº 19

Rúben Pensava nº20

Gonçalo Martins nº10

Exercício físico e



**Escola Básica 2.3
D. António da Costa**

A saúde

Ser activo contribui para:

- Regular o peso, prevenindo uns quilos a mais.
- Melhorar a circulação sanguínea.
- Respirar melhor.
- Fortalecer os ossos e músculos.

No tratamento de alguns tipos de asma o exercício físico é importante porque melhora a capacidade respiratória, o que ajuda a controlar a doença.



Função do exercício físico na saúde

O exercício físico, como é sabido faz muito bem à saúde. Traz muitos benefícios ao sistema respiratório e cardiovascular, fortalece os músculos, é bom para regularizar o intestino, baixar o colesterol, perder peso e muitas outras coisas. É recomendado para todas as idades, sendo que para os idosos é sempre melhor consultar um médico antes de começar uma rotina de exercícios físicos. Para um bom desenvolvimento e crescimento começar a actividade física desde criança é o ideal. Para complementar a actividade física deve-se beber muita água.



Mexa-se pela sua saúde

A actividade física faz bem ao corpo e à mente, em todas as idades.

Há vários tipos de exercício físico : caminhar, nadar, dançar, correr entre outras.

A actividade física regula o peso, melhora a circulação sanguínea, ajuda a respirar melhor, diminui o risco de várias doenças crónicas, aumenta a resistência dos ossos, aumenta a flexibilidade, etc.

A vida sedentária não faz bem à saúde são muitos os riscos, que podemos correr como a obesidade, diabetes tipo 2, vários tipos de cancro, etc.

