



***Projeto Integrador:  
Alimentação Saudável e  
Qualidade de Vida.***

## ***BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO***

***Curso: Educação Física***

***Alunos:***

***Emerson Camarg;***

***Edimar Teodoro da Silva;***

***Silmara Borges da Silva;***

***Taiany Santos;***

***Thaisa Olivete.***

### Benefícios do Exercício Física:

- Queima de calorias e perda de peso;
- Melhora a circulação;
- Melhora as funções cardíacas e pulmonares;
- Aumento da Auto-estima;
- Redução do estresse;
- Aumento da habilidade de concentração;
- Melhora a aparência;
- Melhora a qualidade do sono;
- Diminui o risco de doenças.

### **CAMINHADA:**

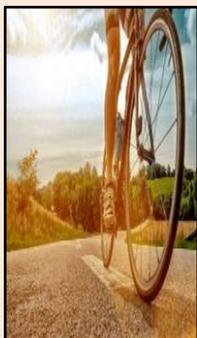


Esporte de baixo custo, caminhada pode prevenir doenças físicas e mentais.

### **CORRIDA:**

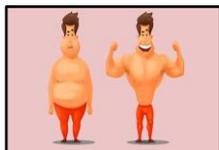
Para iniciar com a corrida é necessário já estar com um bom condicionamento físico. No começo da atividade, o organismo ainda não está adaptado ao esforço exigido. O coração começa a bater mais forte e as células necessitam de mais oxigênio e nutrientes para funcionar bem. O ideal é uma respiração lenta e profunda. Isto permite uma melhor captação e absorção do oxigênio além de evitar um estado ofegante. Inspire em dois tempos pelo nariz e solte o ar no mesmo ritmo pela boca. Não se esqueça de beber água: correr consome água, energia e sais minerais. A corrida é excelente, porque mexe com todos os músculos do nosso corpo é um exercício bastante completo.

### BICICLETA:



Andar de bicicleta contribui para o bom funcionamento do sistema cardiovascular.

### MUSCULAÇÃO:



Com mais músculos no corpo, nosso metabolismo fica acelerado e consome mais calorias, mesmo em repouso. O resultado é perdemos peso com mais facilidade. Além disso, o treino de resistência fortalece os ossos, o coração e melhora a postura. É fundamental a prática de musculação principalmente após os trinta anos – idade em que começa a diminuição de massa magra e que devem ser iniciados os primeiros cuidados para evitar a osteoporose.

### SUBIR E DESCER ESCADAS:



Subir e descer escadas auxilia na redução de peso e traz efeitos positivos na saúde a curto, médio e longo prazo.



### ESPORTES:

O esporte é essencial para a formação de crianças e adolescentes, pois trás vários benefícios ao físico, a mente e no desenvolvimento motor. No caso dos adolescentes, eles aprendem a solucionar conflitos e outros problemas. Podemos afirmar que quanto mais cedo as pessoas começam a praticar algum tipo de esporte, menos chances têm de desenvolver diversos tipos de doenças. Na terceira idade a prática de exercícios físicos é fundamental para qualidade de vida, socialização e saúde.

