

Atividade física na juventude

POR GIORGIA LAY-ANG- GRADUADA EM BIOLOGIA
EQUIPE MUNDO EDUCAÇÃO

A atividade física auxilia o sistema imunológico

A atividade física é a movimentação do corpo que gera gastos energéticos. Essa atividade pode ser correr, caminhar, nadar, ou mesmo praticar jogos como vôlei, basquete, futebol, que são atividades em grupo. Todas elas são importantes para o bem-estar físico e mental, além do social.

A juventude é uma fase na qual a pessoa tem muita disposição e energia. Dessa forma, é necessário praticar mais exercícios físicos, tão benéficos para a saúde. Com o ritmo acelerado do dia a dia, da escola para o curso de línguas, do curso de línguas para a aula de música, do trabalho para a escola, dentre tantos outros afazeres, muitos jovens tornam-se sedentários. O controle remoto, o carro, o computador, todas as facili-

dades da vida moderna e urbana contribuem ainda mais para uma vida agitada, embora sedentária.

Realizar exercícios físicos na juventude aumenta a produção de células do sistema imunológico, melhorando as defesas do organismo e afastando principalmente as doenças respiratórias. Os exercícios também auxiliam no crescimento do adolescente e no controle da obesidade, que pode desencadear a multiplicação do número

de células de gordura que nunca desaparecerão. Além disso, reduzem riscos de doenças como diabetes, pressão alta, colesterol, depressão.

Por isso, é necessário o incentivo à prática dos esportes durante pelo menos três vezes por semana, mas sem exageros, pois as articulações do adolescente ainda não estão totalmente desenvolvidas e podem ser lesionadas.

As atividades físicas melhoram a qualidade de vida, diminuindo a ansiedade e o estresse.



Atividades físicas auxiliam no ritmo acelerado dos jovens no dia-a-dia

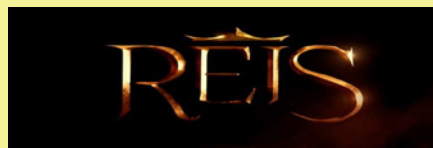
NOVELAS



Berta e Marcos estão preocupados com a situação financeira da Maison. Eliana tenta se levantar e se desespera ao não sentir as pernas. Marcos conta a Vitória que Alex assinou documentos sem ler e perdeu o teatro para Gustavo Palhares.



Brisa prefere ir embora para evitar Ari e Chiara. Chiara sente que Ari ficou tocado ao ver Brisa. Laís diz a Olivia que Stenio foi sequestrado. Helô avisa a Laís que a polícia espanhola está a caminho do cativado onde estão Stenio e o cliente. Yone avisa que Stenio está vivo.



Davi e os guerreiros israelitas vão ao encontro de Áquis. O rei filisteu ordena um ataque à Israel. Ainoã e Abigail são encontradas pelos inimigos amalequitas.



Meire acha que os irmãos Vaz transformaram Alicia em um robô satânico e fica desesperada por acreditar que ninguém no condomínio é confiável. Mateus, Dóris e Téo descobrem que foram Omar e Sabrina que os assustaram na casa abandonada.