



Pedro Silva

IMPORTÂNCIA DAS ATIVIDADES FÍSICAS

Os objetivos do trabalho são conscientizar o leitor de que as atividades físicas são essenciais para a saúde humana. Esclarecer os benefícios tanto no âmbito físico quanto psicológico. O trabalho foi realizado por meio de pesquisas bibliográficas no google acadêmico. Foram utilizados artigos e sites confiáveis. Os resultados da pesquisa são muitos. Grande importância durante toda a vida humana desde a infância para o combate da obesidade infantil, na vida adulta para o emagrecimento e na vida idosa auxiliando em equilíbrio, força muscular, força psicológica, muitas quedas são evitadas devido a isto.

Concluiu-se que as atividades físicas são essenciais e não podem faltar na rotina de um ser humano. Deve acompanhar toda a vida humana, desde a infância até a vida idosa.