



# MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA BALNEÁRIA DE PRAIA GRANDE

Estado de São Paulo  
SEDUC - Secretaria de Educação

## ATIVIDADE 2

### PONTE DO SABER



Disciplina: Educação Física

5º a 8ª séries (EJA)

## GINÁSTICAS



### ATIVIDADE FÍSICA E AS QUESTÕES POSTURAIS: EQUILÍBRIO PARA UM CORPO SAUDÁVEL



A prática regular de **atividade física** é um pilar crucial para a manutenção da **saúde** e do bem-estar, mas é igualmente importante considerar o impacto que ela pode ter nas **questões posturais**. A **postura corporal** é a posição em que mantemos nossos corpos enquanto realizamos **atividades diárias** e **exercícios físicos**. Uma boa postura não apenas evita desconfortos físicos imediatos, mas também desempenha um papel fundamental na **prevenção de lesões** e problemas de **saúde a longo prazo**.

Ao realizar **atividades físicas**, como **levantamento de pesos** ou **corrida**, a maneira como posicionamos nossos corpos tem um efeito significativo em nossa saúde postural. Uma **postura inadequada** durante o exercício pode aumentar o risco de **lesões musculares, articulares** e até mesmo **ósseas**. Muitas vezes, a busca por **desempenho** ou **resultados rápidos** pode levar a negligenciar a postura correta, resultando em **efeitos negativos** a longo prazo.

A **má postura** pode desencadear uma série de problemas, como **dores nas costas, pescoço e ombros**, além de contribuir para a **deterioração da saúde da**

**coluna vertebral.** A **coluna vertebral** é o pilar central do corpo humano, e manter sua **saúde** é fundamental para uma **vida ativa** e livre de desconfortos. Ao praticar **atividades físicas** com uma **postura adequada**, minimizamos o **estresse sobre as articulações e músculos**, permitindo que o corpo se mova de maneira mais **eficiente** e segura.

A **consciência postural** também é essencial durante as **atividades cotidianas**, como **sentar-se** em frente ao **computador**, **levantar objetos pesados** ou até mesmo ao **caminhar**. Desenvolver **hábitos posturais saudáveis** contribui para uma **coluna mais alinhada**, **músculos mais equilibrados** e uma sensação geral de **bem-estar**.

#### **DE ACORDO COM O TEXTO, RESPONDA:**

1. Uma postura inadequada durante o exercício pode:

- A. ( ) Aumentar o risco de lesões musculares, articulares e até mesmo ósseas.
- B. ( ) Contribuir para executar as atividades físicas de maneira mais efetiva, com efeitos positivos a longo prazo.
- C. ( ) Aumentar o risco de diabetes.
- D. ( ) Diminuir a consciência corporal.

2. É considerado um pilar central do corpo humano:

- A. ( ) A consciência corporal.
- B. ( ) O hábito postural.
- C. ( ) A coluna vertebral.
- D. ( ) A má postura.