



# MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA BALNEÁRIA DE PRAIA GRANDE

Estado de São Paulo  
SEDUC - Secretaria de Educação

## ATIVIDADE 06



## PONTE DO SABER

Disciplina: Educação Física

3º ano do Ensino Médio - EJA

### 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.

**Em 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.