

Ficha n.º 29

Cada actividade, a sua especialidade



Descobre quais as características e os benefícios de cada actividade, associando a cada uma a letra certa:

Fazer caminhadas

Correr/Jogging

Dançar

Jogar futebol

Nadar

Andar de bicicleta

A. Melhora a condição do coração e dos pulmões. Trabalha os músculos da parte de baixo do corpo. Não força muito as articulações. Pode ajudar-nos a conhecer muitos sítios bonitos do país! É barato, não exige grande equipamento... Pode ser feita mais devagar (em ritmos de passeio) ou mais depressa (em passo acelerado).

B. Exige apenas um bom par de calçado apropriado e algum entusiasmo. Para além dos benefícios para os pulmões, coração e músculos em geral, ajuda a aumentar a densidade dos ossos. Podes praticar num parque, nas ruas do teu bairro, na areia junto ao mar ou até numa passadeira num ginásio.

C. Está provado que quem pedala cerca de 30 km por semana (o que faz mais ou menos 4 km por dia) tem metade das probabilidades de ter problemas de coração. Outras vantagens: esta actividade queima muitas calorias (o que pode ajudar-nos a manter um peso saudável) e pode muito facilmente fazer parte das nossas rotinas.

D. Diz-se que arrasta multidões. As suas vantagens: é acessível a jogadores de diferentes condições, não exige grande equipamento (na verdade, apenas uma bola!) e obriga a diferentes tipos de exercício: corridas rápidas (os chamado sprints), corridas mais lentas... Dependendo da posição do jogador em campo exige também mais ou menos exercício aeróbio.

E. Esta actividade exige ao nosso corpo um esforço adicional para vencer a resistência da água. Para além disso é uma das actividades que envolve mais músculos do corpo.

Outra vantagem: como estamos dentro de água as nossas articulações ficam mais protegidas porque a água suporta o nosso peso.

F. É uma actividade aeróbia (ou seja, que podemos fazer durante algum tempo sem nos sentirmos imediatamente cansados e que por isso, desenvolve mais o nosso coração e pulmões). É também uma actividade que exige esforço muscular. Para além disso, pode ser muito, muito divertida! Se te achas desajeitado, deixa-te levar pela música e perde a vergonha...