

Fala meu povo,
os exercícios
estão em
dia??





**OS EXERCÍCIOS
ESTÃO EM DIA??**



GOVERNO DO ESTADO DA BAHIA

Rui Costa – Governador

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE SANTA CRUZ

Alessandro Fernandes de Santana – Reitor

Maurício Santana Moreau – Vice-Reitor

PRÓ-REITORIA DE GRADUAÇÃO

Rosana dos Santos Lopes – Pró-Reitora

Humberto Cordeiro Araujo Maia – Gerente Acadêmico

PRÓ-REITORIA DE EXTENSÃO

Neurivaldo de Guzzi Filho – Pró-Reitor

Silvia Maria Santos Carvalho – Gerente de Extensão

PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO

Alexandre Schiavetti – Pró-Reitor

Daniela Mariano Lopes da Silva – Gerente de Pesquisa

Juneo Freitas Silva - Gerente de Pós-Graduação



DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE

Marcia Morel – Diretora

NÚCLEO JOVEM BOM DE VIDA

Aretusa de Oliveira Martins Bitencourt – Coordenadora

Maria Aparecida Santa Fé Borges – Coordenadora

Ricardo Matos Santana – Coordenador

Stênio Carvalho Santos – Coordenador

Nayara Alves Severo – Coordenadora

Gisleide Lima Silva – Coordenadora

Natiane Carvalho Silva – Coordenadora

Dejeane Oliveira Silva – Coordenadora

Emanuella Gomes Maia – Coordenadora



Alus Harã de Sousa Aranha
Larissa Amaral da Cunha
Mei Lenine Denor Lima
Nayara Alves Severo
Polyana Almeida Lago
Tainah Silva Santos

OS EXERCÍCIOS ESTÃO EM DIA??

Ilhéus- Bahia
2020



APRESENTAÇÃO

Olá, pessoal, me chamo João Paulo, mais conhecido como JP, é dessa maneira que meus amigos me chamam e eu gosto de me apresentar.

Como eu gosto de falar sobre corpo e saúde, trouxe para vocês um dos posts que eu fiz lá no @bomdejovem sobre a prática de exercícios.

Vem comigo!!!

JP



Você sabia que atividades como lavar louça, varrer casa, lavar e estender roupa, subir escadas, são consideradas atividades físicas?



Atividade física é qualquer movimento feito pela musculatura que resulta em gasto energético.



Exercícios físicos
são atividades
sistematizadas, com
sequência de
movimentos para
alcançar um
objetivo, geralmente
ligado à saúde ou
estética.



Você sabia que atividades como lavar louça, varrer casa, lavar e estender roupa, subir escadas, são consideradas atividades físicas?



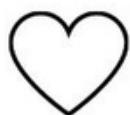
Quem poderia
imaginar que coisas
do dia a dia contam
como atividade
física, heinn...



**E aí, vocês
estão em dia
com a atividade
física?**



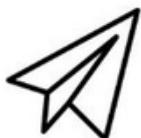
E aí, gostou?



Curta!



Comente!



Compartilhe!



Salve!





FONTES

MACHADO, Emerson. **Atividade física e exercício físico**. Disponível em: <https://www.diferenca.com/atividade-fisica-e-exercicio-fisico/>. Acesso em: 29 de Junho de 2020.

OLIVEIRA, Patrícia Alves de. **Passear com o cachorro, lavar a louça e limpar a casa também são atividades físicas**. SÍRIO-LIBANÊS. Publicado em 06 de Abril de 2016. Disponível em: <https://www.hospitalsiriolibanes.org.br/sua-saude/Paginas/passear-cachorro-lavar-louca-limpar-casa-sao-atividades-fisicas.aspx>. Acesso em: 29 de Junho de 2020.

PORTAL DA EDUCAÇÃO FÍSICA. **Qual a diferença entre atividade física e exercício físico?**. Abril de 2016. Matéria publicada no site iSaúde Bahia. Disponível em <<https://www.educacaofisica.com.br/ciencia-e-exercicio/atividade-fisica-e-exercicio-fisico/>>. Acesso em: 29 de Junho de 2020.





UNIVERSIDADE ESTADUAL DE SANTA CRUZ
Departamento de Ciências da Saúde
Núcleo Jovem Bom de Vida - NJBV

Campus Prof. Soane Nazaré de Andrade, Rodovia Jorge Amado, km16,
CEP 45662-900, Ilhéus, Bahia, Brasil.

Tel.: (73) 3680-5108/5116/5114 FAX: (73) 3680-5501/5114