



ELETIVA: CORPO HUMANO E ESPORTES

A prática da musculação é vista por muitos apenas como uma maneira de aumentar

massa
muscular. No
entanto, esse tipo de
atividade física possui
inúmeros benefícios, sendo
inclusive capaz de combater
a depressão, por exemplo.
Além disso, a musculação
melhora o condicionamento
cardiorrespiratório,
aumenta a densidade óssea
e garante mais disposição
física.



PROPOSTAS DE ATIVIDADES

Descreva dez benefícios da musculação para o nosso corpo. Há diferenças no treino em musculação para mulheres e para homens? Justifique.





COORDENADORIA DE EDUCAÇAO EM TEMPO INTEGRAL - COETI / SEDUC