Miguel Angel Chipana Mamani (01242107)

Projeto – Move On

Autor: Miguel Angel

São Paulo - 2024 Saúde e bem-estar

Contexto

Atividade Física: A dança é uma forma divertida de exercício, ajudando a melhorar a condição física, a resistência cardiovascular e a força muscular.

Saúde Mental: A dança pode reduzir o estresse, a ansiedade e a depressão, promovendo uma sensação de bem-estar e felicidade.

Socialização: Participar de aulas ou grupos de dança promove interações sociais, que são importantes para o suporte emocional e a construção de comunidades.

Expressão Pessoal: A dança permite que as pessoas expressem suas emoções e experiências, o que pode ser terapêutico.

Acessibilidade: A dança pode ser adaptada a diferentes idades e habilidades, tornando-se uma atividade inclusiva.

REFERENCIAS

[Sedentarismo]

<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/15128-falta-de-tempo-e-de-interesse-sao-os-principais-motivos-para-nao-se-praticar-esportes-no-brasil>

<https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2020-11/ibge-403-dos-adultos-sao-considerados-sedentarios-no-brasil>

<https://ge.globo.com/eu-atleta/saude/noticia/2024/04/06/60percent-dos-brasileiros-nao-fazem-atividade-fisica-saiba-riscos.ghtml>

<https://educa.ibge.gov.br/jovens/materias-especiais/19051-pnad-esportes-2015-pratica-de-esportes-e-atividades-fisicas.html>

<https://www.cnnbrasil.com.br/saude/mais-de-60-dos-brasileiros-estao-sedentarios-durante-a-pandemia-diz-estudo/>

[ONU 3 OBJETIVO – SAÚDE E BEM-ESTAR]

<https://www.globalgoals.org/goals/3-good-health-and-well-being/>