Para se ter qualidade de vida é necessário ter conhecimentos sobre atividades / exercícios físicos e uma alimentação equilibrada. Foi explicado em algumas aulas a quantidade certa de determinados alimentos. Que algumas guloseimas como filós podem ser comidas, mas com moderação. Não exagerar nos pratos é fundamental. Algumas atividades são consideradas aeróbicas e anaeróbicas dependendo da intensidade e da dor que causará depois dessas atividades.

Sobre as práticas, aprendi a não forçar demais, pois isto pode te custar a aula inteira sem fazer nada. Ficar no canto só repousando e com náusea foi ruim para mim pois poderia ter aproveitado mais a aula. As aulas práticas foram divertidas apesar de não ter conseguido fazer quase nada, mas foi legal. As atividades alteram o humor das pessoas. Isso todo mundo percebeu nessas aulas (eu acho).

Acho que essa matéria no curso de informática serve para evitar o sedentarismo nos alunos pois quando se fala em programador já vem na cabeça uma pessoa sedentária sentada programando por várias horas, quase sem se levantar. Isso serve de lição para qualquer um que tem ou que irá ter uma profissão onde seja predominante ficar sentado seja mexendo no computador ou dirigindo, etc. É necessário ter uma vida ativa para evitar a falta de qualidade de vida.