

PROPOSTA DE TEMA PARA A REDAÇÃO



(....) Ir ao encontro da saúde é uma decisão inteligente porque, com o aumento da expectativa de vida, a prática de exercícios físicos proporciona uma qualidade de vida melhor e por mais tempo. Ao exercitar-se, os benefícios dessa prática se espalham pelo corpo todo. Ela faz a pessoa se afastar por algum tempo de sua rotina e de problemas do dia a dia, promovendo relaxamento e bem-estar. Há redução da dor, maior consciência da eficácia corporal e do controle pessoal. Para quem, também, está interessado em esculpir um belo corpo, a atividade física vem completamente a favor. A prática da musculação é uma das mais relevantes nesse sentido, uma vez que ela produz um resultado estético relativamente rápido ao combinar uma alimentação balanceada e regularidade nos exercícios (....)

(texto adaptado)

Fonte: <https://www.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/direito/como-a-atividade-fisica>

TEMA

Limites e diferenças entre corpo são e o culto à beleza