

Importância da atividade física na vida dos idosos

Breno Dias de Carvalho
Colégio Passionista Santa Gema
brenodias1611@gmail.com

Introdução
Atividade física
Benefícios
Saúde

Objetivo
Mostrar as vantagens físicas e mentais
que um idoso ativo tem sobre um idoso
sedentário.



Desenvolvimento
Saúde
Bom funcionamento do corpo
Benefícios
Lesões
Doenças
Depressão
Vida sexual
Cuidar-se sempre
Recomendações



Conclusão
Motivo da pesquisa
Considerações finais