

A2.28.1 Actividad física y bienestar

Atividade física e bem estar



En la ciudad también es posible *desconectarse* y cuidar la mente. Muchas personas buscan **descanso** con una actividad al aire libre para olvidar el **estrés** del día a día. Una opción es el yoga: no es solo **ejercicio**, también es una forma de vivir. Sus beneficios aumentan en un parque. Con posturas como el árbol y una buena **respiración**, se trabaja el equilibrio y se siente más tranquilidad.

*Na cidade também é possível desconectar-se e cuidar da mente. Muitas pessoas buscam **descanso** com uma atividade ao ar livre para esquecer o **estresse** do dia a dia. Uma opção é o yoga: não é apenas **exercício**, também é uma forma de viver. Seus benefícios aumentam em um parque. Com posturas como a da árvore e uma boa **respiração**, trabalha-se o equilíbrio e sente-se mais tranquilidade.*

1. ¿Por qué muchas personas practican yoga al aire libre?
 - a. Para preparar una competición deportiva
 - b. Para olvidarse del estrés y relajarse
 - c. Para aprender a nadar más rápido
 - d. Para tener más fuerza en los brazos
2. ¿Qué idea expresa el texto sobre el yoga?
 - a. Es solo un deporte de equipo
 - b. Es un ejercicio solo para jóvenes
 - c. Es una filosofía de vida
 - d. Es un tipo de baile moderno

1-b-2-c

2. Leia o diálogo e responda às perguntas.

Martina y Álvaro hablan sobre el yoga y sus beneficios para reducir el estrés diario

Martina e Álvaro falam sobre ioga e seus benefícios para reduzir o estresse diário

- Álvaro:** Últimamente te veo más relajada, ¿sabes? *(Ultimamente eu te vejo mais relaxada, sabia?)*
- Martina:** ¿De verdad? He empezado a hacer yoga, quizá sea por eso. *(Sério? Comecei a fazer ioga, talvez seja por isso.)*
- Álvaro:** ¿Sí? Un amigo me habló del yoga, pero creo que no es para mí. *(É? Um amigo me falou sobre ioga, mas acho que não é para mim.)*
- Martina:** Pues deberías probarlo, tiene muchos beneficios. *(Pois você deveria experimentar, tem muitos benefícios.)*
- Álvaro:** ¿Por ejemplo? Yo normalmente prefiero la sala de pesas. *(Por exemplo? Eu normalmente prefiro a sala de musculação.)*
- Martina:** El yoga ayuda a respirar mejor y sales más relajado. *(A ioga ajuda a respirar melhor e você sai mais relaxado.)*
- Álvaro:** Últimamente tengo mucho estrés por el trabajo. *(Ultimamente tenho muito estresse por causa do trabalho.)*
- Martina:** A mí me ayuda a desconectar y me da mejor concentración. *(A mim ajuda a desconectar e me dá melhor concentração.)*
- Álvaro:** ¿Lo practicas en un gimnasio o al aire libre? *(Você pratica em uma academia ou ao ar livre?)*

Martina: En el Parque del Retiro, dos o tres veces por semana.

(No Parque do Retiro, duas ou três vezes por semana.)

Álvaro: Quizá lo pruebe y vea si me ayuda.

(Talvez eu experimente e veja se me ajuda.)

Martina: Si quieres, puedes venir conmigo mañana por la mañana.

(Se você quiser, pode vir comigo amanhã de manhã.)

1. ¿Por qué está más relajada Martina últimamente? *(Por que Martina está mais relaxada ultimamente?)*
 - a. Porque levanta más pesas en el gimnasio.
 - b. Porque va a la piscina después del trabajo.
 - c. Porque ha empezado a hacer yoga.
 - d. Porque duerme menos y se esfuerza más.
2. ¿Dónde practica Martina el yoga? *(Onde Martina pratica ioga?)*
 - a. En una piscina cubierta.
 - b. En casa, todos los días por la noche.
 - c. En la sala de pesas del gimnasio.
 - d. En el Parque del Retiro.

1-c 2-d