**TAPESCRIPT**: EL DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA

1. ¿Qué beneficios tiene practicar deportes? ¿Qué haces para mantenerte en forma?

Tamara: A mi modo de ver es muy importante practicar deporte para mantenerte en forma y ser una persona sana, pero en la actualidad no practico ningún deporte. ¡No tengo excusa!

1. ¿Te atraen los deportes de aventura? ¿Por qué?

María José: En mi opinión, me encantan los deportes de aventura y sobretodo el bungee, pero soy muy temerosa, no me atrevería a hacerlo. Creo que es muy divertido si pudiese atreverme y saltar por un precipicio, pero creo que por ahora no lo haré.

1. ¿Qué busca la gente que practica deportes de aventura y riesgo?

Tamara: La gente que practica deportes de aventura busca… tener un poco más de emoción en su vida, y practicar algo que aumenta la adrenalina. Considero que uno no debe ponerse en contra de este tipo de deportes porque son muy divertidos.

1. ¿Qué relación existe entre el ejercicio físico y la salud?

María José: A mi parecer, creo que si uno es saludable haciendo ejercicio, también puede ser saludable mentalmente y estar, tener una mejor salud, un mejor estilo de vida.

1. ¿Qué opinas del creciente número de jóvenes obesos?

Tamara: Me preocupa que cada vez haya más jóvenes obesos. Mucha gente piensa que esto es debido al consumo de comida basura, pero pienso que hay otros factores, como por ejemplo, la falta de ejercicio y la vida sedentaria.