

betesporte wikipedia

<p>Publicado em 15/09/2021</p>

<p>Benefícios do esporte para a saúde mental</p>

<p>A relação entre a prática de exercícios físico

s e a manutenção da saúde mental tornou-se um consenso entre os profissionais de saúde.</p>

<p>Pesquisas mostram que o exercício físico regular pode reduzir

o risco de depressão e reduzir a perda cognitiva em pacientes com Alz

heimer.</p>

<p>Uma das descobertas de pesquisas recentes é que exercícios co

mo caminhar, correr ou andar de bicicleta são essenciais para manter a

função nervosa saudável, mesmo com a idade mais avançada.</p>

<p>

<p>Diante do declínio do nível de atividade física da

população mundial, a Organização Mundial da Saúde (OMS)

assumiu que estamos vivenciando a prevalência de estilos de vida sede

ntários.</p>

<p>Ou seja, a falta de exercícios não é mais apenas um prob

lema estético, mas é um grave problema de saúde pública, causa

ndo 2 milhões de mortes a cada ano.</p>

<p>De modo geral, quando se trata dos riscos do sedentarismo para a sa

aúde, na maioria das vezes se fala muito em hipertensão, diabetes, obe

sidade e doenças cardiovasculares.</p>

<p>Mas os efeitos dos hábitos sedentários na saúde men

tal podem ser igualmente devastadores.</p>

<p>Estudos da OMS indicam que pessoas moderadamente ativas têm

menos probabilidade de serem afetadas por transtornos mentais do que pessoas que

não praticam nenhuma atividade física.</p>

<p>Pessoas sedentárias costumam ter problemas com a autoestima,

autoimagem, depressão, ansiedade, aumento do estresse e maior risco de doen

ças como Alzheimer e Parkinson.</p>

<p>Isso mostra que é que a participação em um programa de exerc&

237;cios físicos pode trazer benefícios físicos e psicológic

os.</p>

<p>Além de melhorar a aptidão física, o exercício

físico regular também pode melhorar a capacidade cognitiva e reduzir

os níveis de ansiedade e estresse em geral.</p>

<p>Os exercícios ajudam a melhorar a autoestima, a imagem corpor

al, a cognição e a função social de pacientes em risco de

saúde mental.</p>

<p>Nesse caso, atividade física se refere a qualquer movimento fí

sico produzido pelo tecido muscular esquelético que faz com que o pra