

betesporte regras

<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 7 , É saúde mental tornou-se um consenso entre

os profissionais de saúde.</p>

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

o risco 7 , É 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 7 , É caminhar, correr ou andar de bicicleta são essenciais para manter a

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

t/>

<p>Diante 7 , É do declínio do nível de atividade física da

população mundial, a Organização Mundial da Saúde (OMS)

assumiu que estamos vivenciando 7 , É 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 7 , 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 7 , É riscos do sedentarismo para a s

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

sidade e doenças cardiovasculares.</p>

<p>Mas 7 , É os efeitos dos hábitos sedentários na saúde men

tal podem ser igualmente devastadores.</p>

<p>Estudos da OMS indicam que pessoas moderadamente ativas têm 7 , É m

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

não praticam nenhuma atividade física.</p>

<p>Pessoas sedentárias costumam ter 7 , É problemas com a autoestima,

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

ças como Alzheimer e Parkinson.</p>

<p>Isso mostra 7 , 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, 7 , É o exercício

físico regular também pode melhorar a capacidade cognitiva e reduzir

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

<p>Os 7 , É exercícios ajudam a melhorar a autoestima, a imagem corpor

al, a cognição e a função social de pacientes em risco de 7 ,

É saúde mental.</p>

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

sico produzido pelo tecido muscular esquelético que faz com que 7 , É o pra