

Motivos importantes para a prática da atividade física

Educação Física

Enviado por:

Postado em:20/03/2008

A ciência do esporte vem desenvolvendo estudos e demonstrando a importância que a prática constante de uma atividade física bem planejada tem para que as pessoas possam ter uma vida mais saudável. Saiba mais...

Guia Prático O homem moderno vem deixando de lado as práticas esportivas, o que muitas vezes leva a um estilo de vida sedentário e provoca distúrbios como má alimentação, obesidade, tabagismo, estresse, doenças coronarianas, etc. Como reação a essa atitude, a ciência do esporte vem desenvolvendo estudos e demonstrando a importância que a prática constante de uma atividade física bem planejada tem para que as pessoas possam ter uma vida mais saudável.

Motivos importantes para a prática da atividade física

- 1 – Auto estima A prática regular de exercícios aumenta a confiança do indivíduo.
- 2 – Capacidade Mental Pessoas ativas apresentam reflexos mais rápidos, maior nível de concentração e memória mais apurada.
- 3 – Colesterol Exercícios vigorosos e regulares aumentam os níveis de HDL (lipoproteína de alta densidade, o “bom colesterol”) no sangue, fator associado à redução dos riscos de doenças cardíacas.
- 4 – Depressão Pessoas com depressão branda ou moderada, que praticam exercícios de 15 a 30 minutos em dia alternados, experimentam uma variação positiva do humor já após a terceira semana de atividade.
- 5 – Doenças Crônicas Os sedentários são duas vezes mais propensos a desenvolver doenças cardíacas. A atividade física regula a taxa de açúcar no sangue, reduzindo o risco de diabetes.
- 6 – Envelhecimento Ao fortalecer os músculos e o coração, e ao amenizar o declínio das habilidades físicas, os exercícios podem ajudar a manter a independência física e a habilidade para o trabalho, retardando o processo de envelhecimento.
- 7 – Ossos Exercícios regulares com pesos são acessórios fundamentais na construção e manutenção da massa óssea.
- 8 – Sono Quem se exercita “pega” no sono com mais facilidade, dorme profundamente e acorda restabelecido.
- 9 – Stress e Ansiedade A atividade física libera os hormônios acumulados durante os momentos de stress. Também funciona como uma espécie de tranquilizante natural – depois do exercício a pessoa experimenta uma sensação de serenidade.

Conceitos importantes para a prática da atividade física. Fonte: <http://www.brasilecola.com/saude/> Fonte da imagem: <http://www.rodneymutter.com/artigos.asp>