

# betesporte cadastro

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

<p>Benef&#237;cios do esporte para a sa&#250;de mental</p>

<p>A rela&#231;&#227;o entre a pr&#225;tica de exerc&#237;cios f&#237;sico

s e a manuten&#231;&#227;o da 7 , É sa&#250;de mental tornou-se um consenso entre os profissionais de sa&#250;de.</p>

<p>Pesquisas mostram que o exerc&#237;cio f&#237;sico regular pode reduzir o risco 7 , É de depress&#227;o e reduzir a perda cognitiva em pacientes com Alz

heimer.</p>

<p>Uma das descobertas de pesquisas recentes &#233; que exerc&#237;cios como 7 , É caminhar, correr ou andar de bicicleta s&#227;o essenciais para manter a

fun&#231;&#227;o nervosa saud&#225;vel, mesmo com a idade mais avan&#231;ada.</p>

<p>Diante 7 , É do decl&#237;nio do n&#237;vel de atividade f&#237;sica da popula&#231;&#227;o mundial, a Organiza&#231;&#227;o Mundial da Sa&#250;de (OMS) assumiu que estamos vivenciando 7 , É a preval&#234;ncia de estilos de vida sede

nt&#225;rios.</p>

<p>Ou seja, a falta de exerc&#237;cios n&#227;o &#233; mais apenas um problema est&#233;tico, mas 7 , É um grave problema de sa&#250;de p&#250;blica, causando 2 milh&#245;es de mortes a cada ano.</p>

<p>De modo geral, quando se trata dos 7 , É riscos do sedentarismo para a sa&#250;de, na maioria das vezes se fala muito em hipertens&#227;o, diabetes, obe

sidade e doen&#231;as cardiovasculares.</p>

<p>Mas 7 , É os efeitos dos h&#225;bitos sedent&#225;rios na sa&#250;de mental podem ser igualmente devastadores.</p>

<p>Estudos da OMS indicam que pessoas moderadamente ativas t&#234;m 7 , É menos probabilidade de serem afetadas por transtornos mentais do que pessoas que

n&#227;o praticam nenhuma atividade f&#237;sica.</p>

<p>Pessoas sedent&#225;rias costumam ter 7 , É problemas com a autoestima, autoimagem, depress&#227;o, ansiedade, aumento do estresse e maior risco de doen

&#231;as como Alzheimer e Parkinson.</p>

<p>Isso mostra 7 , É que a participa&#231;&#227;o em um programa de exerc&#237;cios f&#237;sicos pode trazer benef&#237;cios f&#237;sicos e psicol&#243;gicos.</p>

<p>Al&#233;m de melhorar a aptid&#227;o f&#237;sica, 7 , É o exerc&#237;cio f&#237;sico regular tamb&#233;m pode melhorar a capacidade cognitiva e reduzir os n&#237;veis de ansiedade e estresse em geral.</p>

<p>Os 7 , É exerc&#237;cios ajudam a melhorar a autoestima, a imagem corporal, a cogni&#231;&#227;o e a fun&#231;&#227;o social de pacientes em risco de 7 , É sa&#250;de mental.</p>

<p>Nesse caso, atividade f&#237;sica se refere a qualquer movimento f&#237;sico produzido pelo tecido muscular esquel&#233;tico que faz com que 7 , É o pra