

## betesporte b#244;nus

Publicado em 15/09/2021

Benef#237;cios do esporte para a sa#250;de mental

A rela#231;&#227;o entre a pr#225;tica de exerc#237;cios f#237;sicos e a manuten#231;&#227;o da sa#250;de mental tornou-se um consenso entre os profissionais de sa#250;de.

Pesquisas mostram que o exerc#237;cio f#237;sico regular pode reduzir o risco de depress#227;o e reduzir a perda cognitiva em pacientes com Alzheimer.

Uma das descobertas de pesquisas recentes #233; que exerc#237;cios como 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.

Diante 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 a preval#234;ncia de estilos de vida sedent#225;rios.

Ou seja, a falta de exerc#237;cios n#227;o #233; mais apenas um problema est#233;tico, mas #127774; um grave problema de sa#250;de p#250;blica, causando 2 milh#245;es de mortes a cada ano.

De modo geral, quando se trata dos #127774; riscos do sedentarismo para a sa#250;de, na maioria das vezes se fala muito em hipertens#227;o, diabetes, obesidade e doen#231;as cardiovasculares.

Mas #127774; os efeitos dos h#225;bitos sedent#225;rios na sa#250;de mental podem ser igualmente devastadores.

Estudos da OMS indicam que pessoas moderadamente ativas t#234;m #127774; menos probabilidade de serem afetadas por transtornos mentais do que pessoas que n#227;o praticam nenhuma atividade f#237;sica.

Pessoas sedent#225;rias costumam ter #127774; problemas com a autoestima, autoimagem, depress#227;o, ansiedade, aumento do estresse e maior risco de doen#231;as como Alzheimer e Parkinson.

Isso mostra #127774; 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.

Al#233;m de melhorar a aptid#227;o f#237;sica, #127774; 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.

Os #127774; 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 #127774; sa#250;de mental.

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 #127774;