

vinicius nogueira betesporte

<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 c

om Alzheimer.</p>

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

mo 🍉 caminhar, correr ou andar de bicicleta são essenciais para ma

nter a função nervosa saudável, mesmo com a idade mais avanç

ada.</p>

<p>Diante 🍉 do declínio do nível de atividade físi

ca da população mundial, a Organização Mundial da Saúde

(OMS) assumiu que estamos vivenciando 🍉 a prevalência de estilos

de vida sedentários.</p>

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

lema estético, mas 🍉 um grave problema de saúde pública,

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

<p>De modo geral, quando se trata dos 🍉 riscos do sedentarismo pa

ra a saúde, na maioria das vezes se fala muito em hipertensão, diabete

s, obesidade e doenças cardiovasculares.</p>

<p>Mas 🍉 os efeitos dos hábitos sedentários na saú

de mental podem ser igualmente devastadores.</p>

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

17; menos probabilidade de serem afetadas por transtornos mentais do que pessoa

s que não praticam nenhuma atividade física.</p>

<p>Pessoas sedentárias costumam ter 🍉 problemas com a autoes

tima, autoimagem, depressão, ansiedade, aumento do estresse e maior risco d

e doenças como Alzheimer e Parkinson.</p>

<p>Isso mostra 🍉 que a participação em um programa de e

xercícios físicos pode trazer benefícios físicos e psicol

43;gicos.</p>

<p>Além de melhorar a aptidão física, 🍉 o exerc

37;cio físico regular também pode melhorar a capacidade cognitiva e re

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

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

corporal, 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 🍉