

zona betekenis

<p>Guia prático</p>

<p>O homem moderno vem deixando de lado as práticas esportivas, o que muitas vezes leva a um estilo de vida sedentário e provoca distúrábios como má alimentação, obesidade, tabagismo, estresse, doenças coronarianas etc.</p>

<p>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.</p>

<p>Motivos importantes para a prática da atividade física1 Aut oestima</p><p>A prática , regular de exercícios aumenta a confiança do indivíduo.</p>

<p>2 Capacidade mental</p>

<p>Pessoas ativas apresentam reflexos mais rápidos, maior nível

de concentração , e memória mais apurada.</p>

<p>3 Colesterol</p>

<p>Exercícios vigorosos e regulares aumentam os níveis de HDL (l) Tj T* B

fator associado à redução dos riscos de doenças cardíacas.</p>

<p>4 Depressão</p>

<p>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.</p>

<p>5 Doenças crônicas</p>

<p>Os sedentários são duas vezes mais propensos a desenvolver do enças cardíacas.</p>

<p>A atividade física regula a , taxa de açúcar no sangue , reduzindo o risco de diabetes.</p>

<p>6 Envelhecimento</p>

<p>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.</p>

<p>7 Ossos</p>

<p>Exercícios regulares com pesos são acessórios fundamentais na construção e manutenção da massa , ósea.</p>

<p>

<p>8 Sono</p>

<p>Quem se exercita "pega" no sono com mais facilidade, dorme profundamente e acorda restabelecido.</p>

<p>9 Estresse e ansiedade</p>