

Benefícios das atividades físicas

DA INFÂNCIA À TERCEIRA IDADE, A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS AJUDA NA REGULAÇÃO DE MECANISMOS FISIOLÓGICOS E AINDA CONTRIBUI PARA A PREVENÇÃO DE DIVERSAS DOENÇAS.



Principais benefícios à saúde

-  1 Melhora do sistema cardiorrespiratório
-  2 Previne doenças cardiovasculares, diabetes, câncer e depressão
-  3 Previne a perda óssea
-  4 Melhora da força muscular e da mobilidade
-  5 Mantém o peso corporal saudável
-  6 Libera hormônios responsáveis pela sensação de bem-estar e felicidade
-  7 Melhora da função cognitiva
-  8 Diminui o risco de demência e Alzheimer
-  9 Melhora da qualidade do sono
- 10 Reduz o estresse e a ansiedade

Movimente-se!

Segundo a Organização Mundial da Saúde, todo adulto precisa de um mix de atividades físicas para viver com bem-estar e saúde.

Veja o esquema recomendado:

Atividades aeróbicas e de intensidade moderada

A combinação de exercícios aeróbicos e musculares resulta, em geral, em um bom trabalho de tonificação muscular e queima de gordura. Enquanto o aeróbico contribui para a saúde cardíaca, a musculação provoca aumento da massa muscular e acelera o metabolismo.

Pelo menos 150 minutos semanais de exercícios são recomendados.

Exemplos:

- Andar de bicicleta
- Caminhar
- Correr
- Nadar
- Dançar
- Passear com o cachorro



Atividades de fortalecimento muscular

Pelo menos 2 vezes na semana

Exemplos:

- Musculação
- Pilates



Deixar de ser sedentário não significa se tornar um atleta, mas sim começar a se movimentar! Que tal começar hoje mesmo?