

jogos dinheiro real

A saúde e a atividade física tem uma relação inerte entre si.

Porém, mesmo conhecendo todos os benefícios do...</p><p>A saúde e a atividade física tem uma relação inerte entre si.</p><p>Porém, mesmo conhecendo todos os benefícios do esporte na prevenção de doenças, qualidade de vida e longevidade, há quem ainda não aposte nessas iniciativas por falta de tempo.</p><p>Elas são relevantes em qualquer idade e, quanto mais cedo fizer parte do nosso cotidiano, maiores são os ganhos.</p><p>Porém, sabemos que inserir uma prática esportiva na rotina nem sempre é tão fácil.</p><p>Por esse motivo, neste conteúdo vamos apresentar todas as vantagens, além de dar dicas de como encontrar a melhor modalidade para você.</p><p>Principais benefícios do esporte para a saúde</p><p>Afinal, qual é a importância do esporte na saúde? De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), ele faz bem ao coração, ao corpo e à mente.</p><p>Além disso, também pode:</p><p>reduzir o estresse; aumentar a autoconfiança; melhorar a concentração e as funções cognitivas; auxiliar na manutenção do peso; aumentar o condicionamento físico e a resistência; prevenir síndromes metabólicas como obesidade, hipertensão e diabetes.</p><p>No geral, é interessante manter o corpo ativo sempre, uma vez que o sedentarismo aumenta o risco de doenças cardíacas e diabetes tipo 2.</p><p>Caminhar, correr, patinar ou pedalar são consideradas boas opções e, em relação ao tempo recomendado, a OMS indica que:</p><p>Para os adultos: 150 a 300 minutos por semana de exercício aeróbico de moderada intensidade ou, pelo menos, de 75 a 150 minutos por semana quando mais vigorosa.</p><p>150 a 300 minutos por semana de exercício aeróbico de moderada intensidade ou, pelo menos, de 75 a 150 minutos por semana quando mais vigorosa.</p><p>Para crianças e adolescentes: em média 60 minutos diários de exercício aeróbico moderado.</p><p>Ajuda no aspecto físico e mental</p><p>Alguns estudos já relacionam o esporte e a redução da mortalidade por doenças cardíacas.</p></div>