

# betesporte original

<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 distúrbios 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 física Aut  
estima</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 velocidade

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

sangue, 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

melhoria 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

doenças 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 manter a agilidade, am

pliar 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 essenciais para a manutenção da massa óssea

<p>.</p>

<p>8 Sono</p>

<p>Quem se exercita "pega" no sono com mais facilidade, dorme pr

ofundamente e acorda reestabelecido.</p>

<p>9 Estresse e ansiedade</p>