

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA



ASPECTOS PSICOLÓGICOS

Melhora a memória
Melhora a auto-estima
Aumenta o autocontrole
Diminui a ansiedade
Diminui stress
Diminui a agressividade
Diminui a depressão

ASPECTOS FÍSICOS

Aumenta a elasticidade e mobilidade
articular
aumenta a resistência a fadiga corporal
Melhora a coordenação
Melhora o equilíbrio

SISTEMA CARDIOVASCULAR

Diminui a frequência cardíaca
diminui a pressão arterial
melhora a eficiência do coração
diminui o risco de arritmias cardíacas

ASPECTOS GASTROINTESTINAIS

Melhora o funcionamento do intestino
Ajuda a prevenir câncer de cólon de útero

SISTEMA PULMONAR

Melhora a capacidade pulmonar
Aumenta a capacidade de
armazenamento de alvéolos
Melhora do funcionamento dos
músculos respiratórios

ASPECTOS METABÓLICOS

Diminui a produção de ácidos lácticos
Diminui a concentração de triglicéridos
Ajuda a diminuir e manter o peso corporal
Aumento a concentração de
HDL(colesterol bom)
Melhora o funcionamento da insulina

A OMS define atividade física como sendo qualquer movimento corporal
produzido
pelos músculos esqueléticos que requeiram gasto de energia – incluindo
atividades
físicas praticadas durante o trabalho, jogo e execução de tarefas domésticas
e em atividades de lazer.