

## 7 games reativar conta

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

Porém, mesmo conhecendo todos os benefícios do esporte na prevenção de doenças, qualidade de vida e longevidade, quem ainda não aposte nessas iniciativas por falta de tempo.

Elas são relevantes em qualquer idade e, quanto mais cedo fizer parte do nosso cotidiano, maiores serão os ganhos.

Porém, sabemos que inserir uma prática esportiva na rotina nem sempre é fácil.

Por esse motivo, neste conteúdo vamos apresentar todas as vantagens, além de dar dicas de como encontrar a melhor modalidade para você.

### 4. Principais benefícios do esporte para a saúde

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.

Além disso, também pode:

- 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.

No geral, é interessante manter o corpo ativo sempre, uma vez que o sedentarismo aumenta o risco de doenças cardíacas e diabetes tipo 2.

Caminhar, correr, patinar ou pedalar são consideradas boas opções e, em relação ao tempo recomendado, a OMS indica que:

- 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.
- 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.
- Para crianças e adolescentes: em média 60 minutos diários de exercício aeróbico moderado.

Ajuda no aspecto físico e mental.

Alguns estudos já relacionam o esporte e a redução da mortalidade por doenças cardíacas.

Os exercícios fortalecem o músculo do coração,