

A prática de atividades físicas faz bem à saúde de qualquer pessoa devido aos inúmeros benefícios que traz para o organismo. Isso está diretamente ligado à qualidade de vida das pessoas. Pois além de auxiliar no desenvolvimento motor também tem forte influência no desenvolvimento cognitivo e psicológico do indivíduo. Por isso desde o início da vida a prática de esportes já é motivada para qualquer pessoa.

Um importante indício do quanto praticar atividades físicas é fundamental para as pessoas vem da medicina. Os médicos insistem na teoria de que todas as pessoas devem praticar atividades físicas para ter mais saúde e qualidade de vida. Inclusive, de acordo com a medicina, isso se reflete diretamente nos tipos de doença que uma pessoa desenvolve ao longo da vida. Quanto mais a pessoa desenvolver esses hábitos, menos doenças serão desenvolvidas.

A prática de atividades físicas é incentivada desde a infância até a terceira idade

Há ainda o posicionamento da OMS (Organização Mundial da Saúde) que corrobora com a importância da prática de atividades físicas. Pois a orientação dos especialistas da organização é que a iniciação aos esportes se dê ainda na infância. O que se propõe é que as crianças de 2 a 5 anos pratiquem atividades físicas ao menos duas horas por dia. E que crianças e adolescentes entre 5 e 17 anos o façam ao menos uma hora por dia para ter mais qualidade de vida.

Portanto, percebe-se aqui que as autoridades de saúde estão persuadidas de que a prática de esportes é de suma importância para o ser humano. E entrar nesse movimento é o que de fato pode proporcionar melhor condicionamento físico para a vivência dos desafios do dia a dia.

Criar o hábito de praticar atividades físicas é fundamental

Diante de todos esses pressupostos é fato que a medicina quer das pessoas o comprometimento com a prática de atividades físicas. E isso, claro, exige rotina e a criação de hábitos de vida. Pois assim se tem o que é mais fundamental, que é o cuidado de se movimentar todos os dias. Ainda que sejam atividades

de baixo esforço físico, o importante é que o indivíduo esteja ciente de que precisa se movimentar em vista de ter mais saúde.

Por isso, todas as pessoas precisam estar atentas para as recomendações da medicina e fazer o quanto antes a iniciação das atividades físicas. Assim se terá mais qualidade de vida e um crescimento saudável. Não perca tempo e comece a se dedicar ainda hoje!