

**Jornal Regional/
Portal Regional
muito mais
digital**

Comercial e Redação:
(18) 99764-1912

Assinaturas:
(18) 99180-8742

E-mails:

jornalismo@portalregional.net.br
comercial@portalregional.net.br
atosoficiais@portalregional.net.br

Jornal Regional
DIGITAL

JOSÉ FERNANDO PEREIRA DOS SANTOS

CNPJ
15.763.376/0001-25

Inscr. Est.
292.119.846.111

Rua:
Cristina Pompilio Schmidt, Nº 42
Bairro:
Frei Moacir I

**Representante em
São Paulo:** Revesp

Diretor: José Fernando Pereira
dos Santos

Jornalista Responsável:
Gilmar Pinatto
(Mtb 24051)

A importância dos exercícios para o sono

DA REDAÇÃO

Acordar pela manhã com a sensação de que não descansou, sentir os músculos necessitarem estiramento, corpo cansado, a restrição do sono em razão dos compromissos, o excesso de responsabilidades no trabalho, escola ou faculdade, família, o uso de medicamentos, as preocupações e ansiedade acabam por influenciar nas noites de sono.

Tudo isso ocasiona problemas com as atividades que exigem concentração e repouso, problemas de memória, aumento do nervosismo e irritabilidade, mudanças nas funções do orga-

nismo, tensão e estresse.

A falta de exercícios, também denominada sedentarismo, aumenta em função das facilidades produzidas para o bem estar humano. As pessoas, até mesmo para comprar o pão matinal, costumam tirar seus carros da garagem para ir à padaria. A falta de tempo é o principal motivo para a não prática de exercícios, assim como o cansaço depois de um dia de trabalho.

Acontece que a atividade física é importante e traz muitos benefícios para a saúde. Libera hormônios que são benéficos contra depressão, aumentam em 37% ou

mais o período de sono das pessoas com insônia crônica, emagrece e proporciona uma sensação de prazer em razão das substâncias liberadas em nosso organismo.

A prática de exercícios deve ser moderada, mas constante, para que não sejam desgastados os músculos e articulações e para que o sono não seja superficial em virtude do excesso de adrenalina liberada. Por isso, a atividade física não é recomendada próxima ao horário de dormir.

Quem pratica atividade física, dorme mais rápido, consegue relaxar e descansa, tem um sono mais profundo,

menos fragmentado e de qualidade, se sente disposto, se concentra com maior facilidade possuindo melhor rendimento, emagrece e obtém melhora na qualidade do sono e, conseqüentemente, na qualidade de vida.



02
qua



↓ 14°
↑ 21°

20%

Nublado pela manhã, com possibilidade de garoa. Tarde de sol com diminuição de nuvens. Noite com muita nebulosidade.



Madrugada



Manhã



Tarde



Noite