

A importância dos exercícios para o sono



GIORGIA LAY-ANG- UOL EDUCAÇÃO

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 organismo, 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 libera-

da. 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.

NOVELAS



Dário conta a Eliana que sua mãe é contra o casamento e acaba de demiti-lo da Maison. Eliana fica revoltada com a mãe e pede a ajuda do pai para convencê-la a aceitar o relacionamento. Alex tenta, mas Vitória está irredutível e não se dá conta que está agindo da mesma maneira que dona Luísa agiu com ela no passado.



Brisa acusa Ari de colocar Tonho contra Oto e conspirar para o namorado não arrumar emprego. Sara diz a Guerra que Chiara se parece com Débora. Guerra avisa a Sara que não sabe nada sobre o paradeiro de Débora. Stenio tenta tranquilizar Oto. Ari não gosta de saber por Tonho que Guerra mandou um arrefrigerado para a casa de Brisa.



Regina e Danilo decidem ficar juntos. Leonardo pede para Martha voltar a morar com ele. Alfredo não aceita que Olívia queira contar a verdade para Pat sobre a paternidade de Sossô. Clarice se insinua para Ítalo. Olívia observa Sossô com Alfredo. Leonardo garante a Clarice que colocará o apartamento da família em nome de Martha. Renan afirma a Lucas que voltará para a Companhia de Dança.



Sandro leva a menina de volta para casa enquanto Raul, pensando que o pneu estourou sozinho, liga para o seguro. Omar diz para Sabrina que vai dar o troco na banda do vilarejo por eles terem se oferecido para tocar em sua festa. Mateus ouve a conversa. Regina e Geraldo pensam num plano para saber mais sobre Rebeca e Otávio.