**BEM-ESTAR FÍSICO E MENTAL**

Existe uma ideia, culturalmente construída, de que corpo e mente são duas coisas que não estão interligadas, de que a saúde do corpo não influencia na saúde do cérebro. De acordo com estudos e pesquisas publicadas nas redes sociais, as pessoas que pensam assim têm hábitos menos saudáveis, mais dificuldades de mudá-los, e tomam mais remédios.

Ainda de acordo com os estudos e pesquisas, aqueles que pensam no corpo como um conjunto (os que estão cientes de que cuidar do organismo se reflete diretamente na saúde mental) praticam mais exercícios físicos, prestam mais atenção na saúde, e entendem que boa alimentação é importante, mesmo tendo que abdicar de alguns prazeres gastronômicos.

Os benefícios à saúde advindos da prática de atividade física se estendem pelos três aspectos da saúde, que se influenciam reciprocamente.

**Saúde Física**

A saúde física abrange as condições do corpo no tocante a doenças e vigor físico. Uma pessoa fisicamente saudável é aquela que não tem doenças e apresenta um metabolismo com bom funcionamento. Até aqui é bastante óbvio que quem pratica atividades físicas obtêm ganhos na saúde física, envolvendo força, capacidade aeróbica, flexibilidade, benefícios cardiovasculares, pulmonares etc.

**Saúde Mental**

É difícil definir saúde mental. Os seres humanos têm diferentes culturas e maneiras de pensar. Há teorias concorrentes e julgamentos subjetivos que influenciam qualquer possível definição. A saúde mental pode então ser avaliada como a qualidade de vida emocional e cognitiva de um indivíduo. Nesse sentido, a atividade física atua na melhoria da autoestima e das funções cognitivas, diminui o estresse e a ansiedade.

**Saúde Social**

É a capacidade de interagir com o outro e conviver bem em ambientes sociais. Os benefícios do convívio em sociedade estão bastante ligados ao bem-estar do próprio indivíduo. A atividade física, em especial a prática de esportes, dá ótimas oportunidades de estabelecer este convívio de forma saudável.

**Cuide bem da sua saúde!**