A adrenalina nos esportes e seus beneficios

Autor(res)

André Victor Cordeiro
Marcelo Borrego Canduta

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA DE SÃO PAULO

Resumo

O objetivo deste trabalho é falar de como a adrenalina nos esportes pode ser benéfica para o nosso corpo. Mostrarei alguns esportes que liberam adrenalina.Sair da zona de conforto não é uma tarefa fácil. Mas, sempre que estamos prestes a fazer algo desafiador e enfrentar um medo, é comum sentir aquela sensação do coração batendo mais rápido, a mão suando e uma euforia indescritível que domina o corpo. Essa sensação é a adrenalina, que toma conta de todas as suas sensações desde quando você enfrenta um medo, pratica exercícios, faz alguma atividade radical, está atraído por alguém ou até mesmo quando está em uma situação de perigo.
A maioria das pessoas conhece os benefícios dos esportes para a saúde corporal e mental, seja para aumentar o preparo físico, manter o peso sob controle ou desenvolver hábitos saudáveis. Da mesma maneira, os esportes radicais, ou esportes de adrenalina, proporcionam benefícios igualmente importantes para a saúde.

Agência de Fomento

FUNADESP-Fundação Nacional de Desenvolvimento do Ensino Superior Particular

5ª SEMANA DE CONHECIMENTO