



BENEFÍCIOS XXX DO EXERCÍCIO FÍSICO

Miguel Ribeiro

Julho, 2023

BENEFÍCIOS XXX DO EXERCÍCIO FÍSICO

Hoje em dia já são do conhecimento geral os benefícios da atividade física, mas está na altura de falar também dos benefícios Tabu!

Sexo! Sim, leste bem, sexo!

Bem... Vamos falar mais concretamente da relação entre a atividade física e atividade sexual.

Há uma ligação muito real entre o exercício físico e a vida sexual. E não vamos falar só de parecer bem nu. Embora, sejamos honestos, seja uma parte importante!

De acordo com um estudo de 2015, publicado na "The Journal of Sexual Medicine" os homens que são fisicamente ativos relatam níveis mais elevados de função sexual, independentemente da sua idade. Ou seja, não interessa se tens 20, 40 ou 60 anos: Vale sempre a pena dar corda aos sapatos!

Quarenta e três por cento das mulheres e 31% dos homens têm alguma forma de disfunção sexual, com a obesidade e a falta de exercício muitas vezes a serem fatores importantes.

Um estudo publicado no "The Journal of Sexual Medicine" descobriu que os homens com um elevado perímetro abdominal tinham 50% mais probabilidade de ter disfunção erétil, enquanto cerca de metade das mulheres obesas relataram problemas com a atividade sexual, desejo e desempenho, pelo menos em ocasionalmente.



A falta de exercício pode ser um fator na disfunção sexual. As mulheres que exercitavam até seis horas por semana, em contraste, mostraram menor stress sexual e resistência nas suas artérias clitoridianas em comparação com as mulheres que não exercitavam, de acordo com um estudo de

2021 publicado em "The Journal of Sexual Medicine". As que faziam exercício também mostraram níveis significativamente mais altos de desejo, excitação e lubrificação.

O exercício físico regular melhora a circulação sanguínea, aumenta os níveis de energia, reduz o stress e a ansiedade além de melhorar a auto-estima e a imagem corporal. Estes são todos fatores fundamentais.

O facto de estarmos a melhor forma física pode aumentar a nossa confiança, e isso é importante até no momento do ato!

Segundo um estudo de 2013, o sexo pode queimar de 85 a 250 calorias em média, dependendo da intensidade e da duração. Ou seja, pode ser uma forma divertida de queimar algumas calorias e chegares à tua meta no Apple Watch!

Em suma, fica claro que a atividade física e o sexo estão mais relacionados do que se pensa! Praticar exercício regularmente pode melhorar a performance, a auto-estima, a capacidade de dar e receber prazer e até ajudar a queimar algumas calorias extra durante o ato.



