

# REPOUSO

## COMPETÊNCIAS ESSENCIAIS

- Saber a importância do repouso;
- Compreender a relação entre o exercício físico e o repouso;
- Saber identificar os cuidados a ter com a alimentação;
- Compreender a relação entre alimentação e o descanso no repouso

**Durante a recuperação a alimentação é um factor essencial mas o descanso através do sono de 8 a 9 horas não é menos importante.**

O exercício físico intenso e regular, sem um adequado repouso, provoca no organismo:

- Mal-estar;
- Perda de rendimento.

Estes sintomas podem ser caracterizados por perturbações do sono, perda de apetite, irritações e, por vezes, são causa de acidentes e lesões.

**A sua importância reside no tempo de recuperação para que seja restituída ao organismo a energia necessária.**

Quanto mais prolongado for o exercício físico, mais energia temos de consumir. Os cuidados com a alimentação são importantes para quem deseja fazer exercício físico, quer para conseguir progresso no campo desportivo, quer para se sentir bem.

Através da alimentação, também é possível fomentar:

- A melhoria da saúde;
- O prolongamento da esperança de vida das pessoas;
- O equilíbrio mental.

