

Aproveite os dias frios e comece a se preparar para o verão

O hábito de praticar esportes traz muitos benefícios ao organismo.

28/06/2018 17:24:57

A chegada do inverno influi diretamente na vontade das pessoas de praticarem exercícios físicos. A baixa temperatura diminui a disposição para os treinos e é, muitas vezes, usada como desculpa para o sedentarismo. No entanto, os cuidados com a saúde não podem ser deixados de lado, mesmo em qualquer época do ano.

Por que praticar exercícios faz bem?

A prática de exercícios físicos traz diversos benefícios ao corpo, como:

- Fortalecimento da musculatura, inclusive cardíaca - diminuindo o risco de doenças coronárias;
- Melhora do colesterol;
- Redução dos níveis de ansiedade e depressão - com a prática dos exercícios ocorre a liberação de hormônios que ajudam a manter a sensação de bem-estar no organismo;
- Garantia de boas noites de sono - quando o exercício é praticado até, no mínimo, duas horas antes do horário de dormir garante uma fonte de alívio para o stress do dia a dia e gera uma melhor qualidade e intensidade do sono;
- Manutenção do peso - item de grande importância no inverno, pois as pessoas tendem a ingerir mais alimentos nessa época do ano para repor as energias.

O inverno possibilita ainda alguns benefícios diretos à prática de exercícios físicos. O gasto de calorías é maior nos períodos mais frios, pois, devido às baixas temperaturas, o corpo precisa queimar mais calorías para se manter aquecido. Estudos mostram que exercícios físicos praticados no inverno chegam a queimar cerca de 30% mais de calorías do que se praticados durante épocas quentes. Assim, é uma ótima oportunidade para entrar em forma e colocar a saúde em dia.

Outras vantagens

Além de gastar mais calorías, os treinos no inverno se tornam mais prazerosos. A baixa das temperaturas diminui também o desconforto provocado pela transpiração intensa que ocorre durante exercícios físicos praticados no verão.

Os locais para a prática de esportes também se tornam menos concorridos e, assim, a prática de exercícios pode ser ainda mais agradável. Uma reclamação constante dos praticantes de esporte é sobre como os locais de treino são cheios. Com a chegada do inverno, o número de frequentadores de academias e parques diminui, sendo uma ótima época para se envolver nessas atividades, que podem ser as mais diversas.

Algumas modalidades de esporte muito indicadas para esse período do ano são:

- Nataação: seu trabalho envolve diversos músculos do corpo, ajuda a respiração e o combate às doenças da época, fortalecendo o sistema imunológico;
- Caminhada e corrida que podem ser praticadas a qualquer momento;
- Tênis que, assim como a nataação, trabalha diversos grupos musculares e é um ótimo exercício para fortalecer a atividade cardiovascular.

O Santa Mônica Clube de Campo oferece diversas opções de esportes para serem praticados durante todo o ano, inclusive aulas de nataação (piscinas aquecidas), corrida e tênis. Além dessas modalidades, o Clube conta ainda com atividades como, hidroginástica, golfe, judô, karatê, voleibol, futebol e futsal, entre outras, para todas as idades, sendo uma referência na formação de atletas. Uma imensa reserva ecológica com mais de 72 alqueires, garante que os jogadores estejam em um ambiente agradável, sustentável e com ótima infraestrutura.

Pratique exercícios no Santa Mônica Clube de Campo! Saiba mais acessando o site <https://www.santamonica.rec.br/>.