

Um tempo para você!

Funcel

Postado em: 27/06/2012

Quem não gosta de dormir? Ato importantíssimo em nossa rotina e que merece muita atenção. Não deixe a insônia acabar com a qualidade do seu sono. Descubra umas das maneiras de vencer a briga com o travesseiro.

Fundação CELEPAR
Coordenação de Esportes

Um tempo para você!

27 de Junho de 2012, quarta-feira.

Boa tarde pessoal...

Hoje é dia de matéria nova na coluna "Um tempo para você" e, vamos tratar de um assunto que indesejavelmente pode fazer parte da rotina de nossos leitores: a insônia! Nosso corpo funciona diariamente como uma maquininha e, às vezes, não para um segundo. Quantas vezes nossa cabeça fica pensando nos problemas do trabalho, nas listas intermináveis de tarefas a fazer e outras coisas justamente na hora de dormir, o nosso corpo utiliza essa hora repondo as energias para a rotina do dia seguinte.

A cada ano aumenta significativamente o número dos "sofredores da madrugada". No Brasil os problemas de insônia afetam cerca de um quarto da população, nada menos do que 46 milhões de pessoas. Essa constante "briga" com o travesseiro faz mal para a nossa rotina e principalmente para o nosso corpo. Para o organismo se recuperar do cansaço diário, são necessárias em média de seis a oito horas de sono. Nem sempre temos disponibilidade de horários para cumprir a risca essa indicação, mas existem diversas maneiras para melhorar a qualidade do nosso sono. Uma delas é acrescentar a atividade física na sua rotina, além de proporcionar os inúmeros benefícios já conhecidos, ela também é uma grande aliada na luta contra a insônia.

Especialistas do sono apontam que a atividade física é essencial para fazer com que o corpo entenda a hora de "desligar". Atividades praticadas até 4 horas antes da hora de dormir podem ajudar a pegar no sono mais rápido e, manter o sono profundo por mais tempo durante a noite. Este sono é bom para a saúde do nosso organismo. Muito se tem discutido a respeito de quanta atividade física é necessária para a melhora do sono. Estudos revelam que de 3 a 4 vezes por semana, acima de 30 minutos, já trazem uma melhora significativa para o indivíduo. A intensidade do exercício fica a critério do condicionamento de cada praticante. Durante exercício, o nosso organismo libera diversos tipos de hormônios e substâncias, que trabalham de forma conjunta para

trazer uma sensação de prazer e bem estar. Outro fator importante para se notar é que uma noite bem dormida, retarda o envelhecimento, e mantém as pessoas mais jovens.

Você já havia pensado nesta opção para melhorar suas noites de sono? Não?

Venha conhecer nossas atividades disponíveis no período da noite. Horário indicado para melhorar a qualidade do sono.

Boxe - Terças e quintas-feiras as 19:00h

Pilates - Segundas e quartas-feiras as 17:20h e 18:00h.

Yoga - Segundas e quartas-feiras as 19:00h.

Academia Funcel Wellness Center - A partir das 16:30h.

Venha fazer uma aula experimental!

Você melhorar seu sono e juntamente sua qualidade de vida!

Coordenação de Esportes - funclesporte@funcel.org.br

Profº Paulo Farias Paixão Junior - paixao@funcel.org.br

Coordenador Julio Cesar Ribeiro Taborda