

Coluna do Dedé - Atividades Físicas no Inverno

Coluna do Dedé

Postado em: 14/06/2017

Atividades físicas no inverno é o tema de hoje na Coluna do Dedé. Você sabia que há um número maior de lesões no inverno? E imaginava que exercícios no frio podem aumentar em até 30% da queima de gordura? #ColunaDoDedé #VemInverno

FUNDAÇÃO CELEPAR
COORDENAÇÃO DE ESPORTES
COLUNA DO DEDÉ

14 de junho de 2017, quarta-feira.

Bom dia olentes e graciosos funcelinos, hoje a temperatura está em torno de 12º, frio, aproveitando este tempo clássico de Curitiba hoje a discussão é sobre: Atividades físicas no inverno.

CAPÍTULO 7 - ATIVIDADE FÍSICA NO INVERNO

Fui questionado sobre a melhor atividade física para se realizar no inverno, com toda a certeza eu imaginei, nada melhor que um café, cama e muita coberta, ou um quentão com festa junina regado a quadrilhas. Mas na verdade, não existe atividade mais indicada para ser realizada nesses dias gélidos, o que deve existir é uma atenção redobrada com o aquecimento articular e muscular.

No inverno há um aumento no número de lesões ocasionadas pela baixa temperatura. Estas lesões comumente são a ruptura de poucas fibras musculares e não a lesão completa do músculo. Vocês sabem o motivo?

A chance de uma contusão aumenta consideravelmente devido aos músculos demorarem um pouco mais para atingir a temperatura ideal. Os músculos mais afetados pela síndrome das baixas temperaturas são os posteriores da coxa e os da panturrilha. Desta forma, o aquecimento é indispensável antes de iniciar uma prática física.

Quando o corpo está em repouso, o fluxo de sangue para os músculos é baixo, entre 15% e 20%. Durante o exercício o fluxo sanguíneo atinge cerca de 70% a 90%. Assim, o aquecimento é importante pois proporciona uma transição progressiva do estado de repouso para o de ação. Intensificando a irrigação muscular, aumentando a temperatura corporal, ativando o sistema cardiovascular e pulmonar antes da prática.

Pesquisas apontam que realizar exercícios no frio podem aumentar em até 30% a queima de calorias. Sendo assim, a melhor época do ano para se realizar atividades físicas, pois o clima ameno leva o corpo a precisar queimar mais calorias para se manter aquecido.

Porém no inverno, quanto maior é a sensação de frio, maior é a fome. Isso ocorre pois para manter a temperatura básica do organismo, o metabolismo precisará acelerar o seu funcionamento, o que pode ser até cinco vezes o normal. A ingestão de gorduras é maior.

Então moçada bora se exercitar para não aumentar a cinturinha de violão que possuímos. Aqui vão algumas dicas do Dedé:

- Aquecimento: Prolongue-o por no mínimo 10 minutos
- Exercícios: Para evitar que a temperatura do corpo baixe, realize-os de forma que os intervalos sejam breves.
- Hidratação: Apesar de suar menos no inverno, o organismo necessita ser hidratado antes, durante e após os exercícios.
- Roupas: Use roupas que mantêm o corpo aquecido, porém, leves e confortáveis, para não prejudicar os movimentos.
- Alongamentos: Dispense uma atenção maior aos membros que foram mais exigidos durante sua atividade física.

E por aqui me despeço, bom inverno a todos nós e muita atividade física. Não deixe de conferir a Coluna da Branca que aborda um tema referente as roupas apropriadas para exercícios no inverno.

Abraço do Dedé.

André Lang
Coordenação de Esportes