

A lista de benefícios que o exercício proporciona para a sua saúde.

Antes de começar, não deixe de ir ao médico e fazer uma avaliação física. Isso vai prevenir lesões e outros problemas de saúde que podem prejudicar a sua motivação.

1. Coração: a corrida exige que o coração aumente o fluxo de sangue para todo o corpo. As fibras do músculo se fortalecem e a cavidade aumenta. Há uma hipertrofia excêntrica do miocárdio (alteração na parede e na cavidade do ventrículo esquerdo) melhorando a ejeção sanguínea. Desta forma o coração bombeia mais sangue com menos batidas, se tornando mais eficiente. Com o aumento da circulação sanguínea pelo corpo, cresce a entrada de oxigênio nos tecidos.

2. Pulmões: correr faz com que o volume de ar inspirado seja maior, aumentando a sua capacidade de respiração. Há também um aumento da quantidade de oxigênio absorvido do ar atmosférico.

3. Ossos: estimula a formação de massa óssea, aumentando a densidade óssea evitando problemas como a osteoporose.

4. Pressão arterial: correr estimula a vasodilatação, o que reduz a resistência para a circulação de sangue. Há trabalhos específicos para alunos hipertensos, como trabalhar a velocidade em terrenos planos. Uma maneira de diminuir a sua pressão é trabalhando a velocidade em terrenos plano.

5. Cérebro: aumenta os níveis de serotonina, neurotransmissor que regula o sono e o apetite. Em baixas quantidades, essa substância está associada ao surgimento de problemas como a depressão.

6. Peso: quanto maior a intensidade do exercício maior a queima calórica e de gordura. A corrida ajuda a gastar muitas calorias, favorecendo a perda ou manutenção do seu peso. Em uma hora de treino, um atleta chega a queimar até 950 calorias.

7. Colesterol: diminui os níveis de LDL (colesterol "ruim"). Corredores de longas distâncias têm o nível mais alto de HDL (colesterol bom), encarregado de transportar os ácidos graxos no sangue e de evitar o seu depósito nas artérias.

8. Estresse: com a corrida, há liberação do hormônio cortisol, aliviando o estresse e a ansiedade.

9. Sono: fazer atividade física, melhora a qualidade de sono. Correr faz a pessoa dormir melhor. Após o exercício, o corpo libera endorfina, substância que provoca a sensação de bem-estar e ajuda a relaxar.

10. Músculos: a corrida ajuda a melhorar a resistência muscular e também queima a gordura dos tecidos musculares, deixando-os mais fortes e definidos.

11. Rins: com o aumento da circulação, há também uma melhora da função dos rins, que filtram o sangue e reduzem o número de substâncias tóxicas que circulam pelo corpo.

12. Articulações: correr torna a cartilagem das articulações mais espessa, o que protege melhor essas regiões tão frágeis do nosso corpo.

13. Aumenta a libido: após 30 minutos de corrida, há um aumento da testosterona que permanece assim, por mais uma hora aproximadamente. No caso das mulheres, também há um aumento dos hormônios relacionados ao desejo, além de aumentar a auto-confiança.

(Site: www.minhavidacom.br)