**quarta-feira, 23 de janeiro de 2013**

**Praticar esportes na areia alivia estresse e tonifica o corpo**

[**http://www.clicmais.net/esportes/98159/praticar-esportes-na-areia-alivia-estresse-e-tonifica-o-corpo**](http://www.clicmais.net/esportes/98159/praticar-esportes-na-areia-alivia-estresse-e-tonifica-o-corpo) **(acesso em 27-04-2013)**



No verão geralmente as pessoas procuram se exercitar mais para exibir o corpo malhado e tonificado. A praia é um local onde a maioria das pessoas passam as férias, e é na areia que elas encontram estímulo para praticar exercícios físicos.

Além de tonificar mais e emagrecer, os esportes praticados na areia queimam mais calorias do que os feitos em academia. Isso porque quando pisamos nela o nosso pé afunda (mesmo que pouco) e isso faz os músculos trabalharem mais. “Quando nos exercitamos no chão, o movimento é mais contínuo e regular, já a irregularidade da areia força seu corpo a exercitar um número maior de músculos na hora de fazer uma caminhada ou jogar futevôlei, por exemplo”, afirma o ortopedista Lucas Leite.

Futevôlei, frescobol, futebol, vôlei e outras atividades lúdicas como aulas de ginástica ajudam a emagrecer e tonificar o corpo. A resistência oferecida para quem pratica esses esportes na areia é enorme. Caminhar pela praia também é uma ótima opção. Se quiser intensificar ainda mais o treino, ande beirando a água. O impacto e a força que você precisará fazer vão ajudar a definir os músculos mais rápido.

“Fazer caminhadas e praticar esportes na areia são atividades saudáveis e agradáveis, que ajudam a aliviar desde dores causadas por lesões à tensão do dia a dia. Além disso, o contato com a areia é comprovadamente eficaz no combate ao estresse”, explica o ortopedista. Mas cuidado! Se você não tem costume de praticar atividades físicas faça com moderação e sempre pratique alongamentos antes de iniciar o treino. Vale lembrar também que os horários corretos para exposição ao sol são antes das 10 horas da manhã e após as 16 horas. O uso do filtro solar e de um boné são indispensáveis. “Muitas pessoas sedentárias querem começar a se exercitar do dia para noite. Isso é um erro. Procure iniciar as atividades, principalmente na areia, num ritmo leve. Pois ela já exige um condicionamento físico maior”, alerta o ortopedista Lucas Leite.

Outro cuidado não menos importante é com o consumo de álcool antes da atividade física. “É recomendado que após ingestão de álcool a atenção seja redobrada, pois com o comprometimento da coordenação motora a pessoa fica mais propícia a acidentes como torção ou quedas”, finaliza o ortopedista.

Fonte: http://itodas.uol.com.br/corpo-e-dieta/praticar\_esportes\_na\_areia\_alivia\_estresse\_e\_tonifica\_o\_corpo-24376.html