

Para as mulheres, jogar futebol é melhor que correr

Educação Física

Enviado por:

Postado em:29/11/2010

O futebol exige muitos sprints, chutes, por isso é uma ótima maneira de aliar treinamento de força e cardiovascular.

Por Fernando Fischer / texto: Vanessa de Sá - Sport Life Futebol é melhor para a mulher do que a corrida? É o que garante um estudo feito por pesquisadores da Universidade de Copenhague, publicado na revista Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports. Os cientistas acompanharam 100 mulheres durante dois anos, divididas em três grupos: futebol, corrida e um grupo de controle. Os resultados mostraram que o esporte coletivo é a melhor maneira de elas ficarem em forma, ganharem força e saúde do coração. E mais, o fato de o esporte obrigar a interação social, exigir um horário fixo e ser divertido, fez com que a maior parte das voluntárias se mantivesse firme nos treinos. A corrida, dizem os pesquisadores, é uma forma de exercício tão flexível, quer dizer, pode ser feito a qualquer momento e em qualquer lugar, que boa parte das atletas se sentiram desobrigadas de cumprir os treinamentos. “O futebol exige muitos sprints, chutes, por isso é uma ótima maneira de aliar treinamento de força e cardiovascular. Nossos resultados mostraram que durante as 16 semanas de prática, as mulheres que jogaram bola melhoraram o consumo de oxigênio e ganharam massa muscular”, disse Peter Krstrup, autor do trabalho. Esta notícia foi acessada em 29/11/2010 no sítio Sport Life. Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.