

Skate melhora coordenação motora e reforça estrutura muscular

Educação Física

Enviado por:

Postado em:30/06/2011

Ele é um esporte bastante capaz de trazer benefícios ao bem-estar de praticantes de todas as idades.

Por Éverton Oliveira - Redação Saúde Plena Para alguns, uma diversão, para outros um esporte levado muito a sério e um estilo de vida. Não importa como o skate seja encarado. Ele é um esporte bastante capaz de trazer benefícios ao bem-estar de praticantes de todas as idades. Depois de muita perseverança, superando dores e frustrações por não conseguir executar manobras progressivamente mais complexas, praticantes se tornam cada vez mais apaixonados pela prancha sobre rodinhas. Além de ser uma atividade que cativa os seus admiradores pelo prazer da superação de limites, andar de skate é um excelente exercício aeróbico e ajuda bastante a tonificar alguns músculos, como a panturrilha, quadríceps, tendão, abdômen e trapézio. Essa é uma grande vantagem, pois, no caso do skate, a pessoa pratica um esporte e cuida da saúde, sem esperar um resultado em troca. Diferentemente de atividades como musculação e ginástica, em que muitos indivíduos só começam a praticar por esperarem consequências previamente planejadas para a mudança no corpo. O skate pode proporcionar benefícios estéticos, já que fortalece as articulações e ligamentos. Além disso, a prática aumenta os batimentos cardíacos, o que traz vantagens para toda a vida. O esporte ainda é bastante elogiado por especialistas pela sua capacidade em desenvolver uma melhor consciência corporal, tônus muscular e flexibilidade. De maneira geral, assim como outras práticas esportivas, o skate ajuda a melhorar o condicionamento físico, a coordenação motora, o equilíbrio e a concentração. E esse esporte, desde que bem aconselhado e com investimentos em equipamentos de segurança, pode garantir efeitos muito positivos em termos de conhecimento corporal e saúde para qualquer indivíduo, sobretudo das crianças. Esta notícia foi acessada em 30/06/2011 no sítio Saúde Plena. Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.