

Vôlei: benefícios para a saúde

Educação Física

Enviado por: _marcelocosta@seed.pr.gov.br

Postado em:17/07/2015

Autor: Thaiana Gomes / A Gazeta A prática de vôlei oferece muitos benefícios para a saúde e para o corpo. **Vantagens** Segundo o professor de educação física da Ufes, Otávio Guimarães Tavares, o vôlei tem uma característica de esporte coletivo. É uma atividade que estimula algum tipo de interação e sociabilidade. A diferença do esporte em relação a outras práticas é o pouco contato físico, pois existe uma rede dividindo os dois times. “Para as pessoas que não gostam de esportes de contato mais incisivo, como no handebol, o vôlei é um ótimo exercício, pois tem uma interação mais controlada, e as chances de problemas físicos durante a sua prática podem ser menores”, explica. Além disso, é importante distinguir os atletas de fim de semana e aqueles que jogam vôlei com uma regularidade maior ou até mesmo sejam profissionais. “O benefício do vôlei vem, dependendo da frequência que se pratica o esporte. A atividade exige potência e força, sendo necessário fazer exercícios que trabalhem os membros superiores e inferiores, além de abdômen e troco. Atividades aeróbicas, por exemplo, aumentam a resistência física do praticante”, completa o professor. Kátia, hoje, é jogadora do time da ArcellorMittal. A mais velha dentre as competidoras diz que se vê como exemplo. “O esporte une as pessoas em todos os aspectos. Eu já tive que matar aula para estar nos treinos, incentivando o time.” **Cuidado** Como em toda prática física, quem joga vôlei necessita se alimentar muito bem e suprir as necessidades do corpo, para que se possa ter força muscular. Fazer exames periódicos é importante. O médico fisiatra, Wallace Gomes da Fonseca, aponta que nas pessoas que praticam o esporte regularmente se observa uma melhoria na circulação sanguínea, na atividade cardiovascular, na parte metabólica e mental do indivíduo. Mas o especialista deixa um alerta. “Pessoas que querem começar a modalidade ou a praticam de vez em quando devem passar por uma avaliação médica, para ver se estão em condições de fazer o exercício físico, e isso varia de acordo com a idade, condição física e o sexo”. **Interação para todas as idades** O vôlei é uma atividade que pode ser lúdica para as crianças e ser adaptada para a terceira idade. É uma opção de exercício físico atraente e que promove a sociabilidade. **Resistência** O corpo agradece! O vôlei faz o corpo trabalhar como um todo, melhora as capacidades físicas funcionais, cardiorrespiratórias e de fortalecimento, o que é extremamente benéfico à saúde. **Correria** O esporte ajuda nas atividades cotidianas, melhorando coordenação motora, flexibilidade, força e resistência aeróbica e anaeróbica. **Satisfação/ Antiestresse** Quando corpo e mente trabalham juntos, e bem, ficamos menos estressados e mais satisfeitos. **Pontos para a qualidade de vida.** **Alerta! Cuidado com lesões** A prática do vôlei pode fazer muito bem à saúde, desde que a atividade seja praticada com regularidade. Para os atletas de fim de semana, a dica é associar a prática esportiva a outras atividades, como correr ou andar de bicicleta, para evitar lesões. Antes de começar uma atividade física, é importante, também, procurar um médico. Este conteúdo foi acessado em 17/07/2015 - site A Gazeta. Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.