

Espaço Saúde

Benefícios do alongamento vão além da preparação para atividades físicas

Exercícios de alongamento para a musculatura podem ser feitos antes de atividades físicas e também em outros momentos do dia, como ao acordar

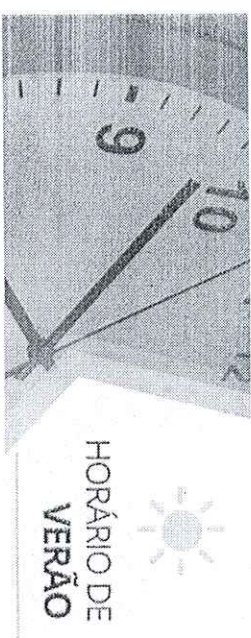


Muito se fala sobre a importância do alongamento antes de praticar qualquer atividade física. E isso não é à toa: a musculatura precisa de uma preparação

o alongamento é bem-vindo para esse relaxamento", diz. **Benefícios do alongamento** As tensões que se acumulam no corpo e tendem a

Horário de verão neste ano ainda não está descartado, diz ministério

Pasta de Minas e Energia verificou que a medida pode reduzir o consumo



O governo federal ainda não descartou a volta neste ano do horário de verão, que foi suspenso em 2019. Segundo o MME (Ministério de Minas e Energia), do ponto de vista técnico, a pasta conduz análises sobre a pertinência ou não da adoção da medida.

Até 2019, o horário de verão começava em outubro, com adiantamento dos relógios em uma hora, e terminava em fevereiro, com o atraso de uma hora. O objetivo era aproveitar o maior período de luz natural durante a época mais quente do ano, entre a primavera e o verão, para reduzir o consumo de energia elétrica no horário de pico.

"Com o relevante crescimento da micro e minigeração distribuída, percebeu-se um retorno do período de máximo consumo (ponta do sistema) para a noite, que poderia ser reduzida com a adoção da política", afirma o ministério em nota.

Mas outros efeitos precisam ser considerados na avaliação das vantagens ou desvantagens, segundo a pasta. Como o aumento de consumo em determinados horários do dia e as condições energéticas do Sistema Interligado Nacional, que para o ano de 2023 contam com recursos energéticos mais do que suficientes para a garantia do atendimento.



Muito se fala sobre a importância do alongamento antes de praticar qualquer atividade física. E isso não é à toa: o alongamento prepara o corpo para uma prática física que vai exigir mais dele. No entanto, talvez não se comente muito sobre os benefícios que esse tipo de exercício pode trazer para a saúde do corpo no dia a dia. Alongamento é uma forma de exercício físico que não provoca tensão no músculo, ao contrário dos outros tipos de práticas físicas. "O alongamento proporciona relaxamento e flexibilidade. Devem ser exercícios que nos preparem para o movimento, ajudando a realizar a transição de inatividade e sedentarismo para a atividade vigorosa", explica Vera Lucia Moerschberger, Personal Trainer e proprietária da Academia da Vera em Crissiumal.

Ou seja, o alongamento é parte essencial da prática de qualquer atividade física. E não é preciso ser atleta para fazer exercícios de alongamento. Se você faz caminhadas na esteira ou ao ar livre, é recomendado que, antes, dedique alguns minutos para alongar os músculos e tendões. "É necessário praticar devagar, principalmente no início, dando à mente e ao corpo tempo para se acostumarem às tensões da atividade física", afirma a personal trainer.

Se você faz alguma prática física com regularidade, alongar a musculatura é importante principalmente para prevenir lesões. "O alongamento ajuda a prevenir lesões por aquecer a musculatura, aumentando o fluxo sanguíneo, aumentando a flexibilidade e preparando as articulações", detalha.

Jaqueline também explica que a flexibilidade vem com a prática constante. Ela sugere que exercícios para alongar sejam feitos não apenas antes de atividades físicas, como também em outros momentos do dia, como ao acordar, por exemplo.

"Nossa vida atual, automatizada, na frente de computadores e TVs, sem exercícios físicos constantes, tornou nosso corpo um depósito de tensões acumuladas, sem canais naturais para a saída dessas tensões. Então,

o alongamento é bem-vindo para esse relaxamento", diz.

Benefícios do alongamento

As tensões que se acumulam no corpo e tendem a gerar dores e incômodos nas costas, no pescoço e na cabeça são bastante comuns. "Alongar relaxa o corpo e a mente, o que também contribui para o alívio do estresse. A yoga, por exemplo, é uma modalidade que utiliza dos muitos benefícios dos alongamentos", destaca a personal trainer.

Jaqueline cita uma série de benefícios que a prática regular de alongamento pode trazer:

- Sensação imediata de relaxamento do corpo e da mente;
- Melhora no processo de consciência corporal;
- Aumento na qualidade de vida e bem-estar;
- Melhora na circulação sanguínea;
- Menos dores, especialmente na coluna;
- Mais flexibilidade corporal;
- Alívio de tensão muscular, responsável por dores;
- Auxílio para uma boa postura;
- Melhora na execução de atividades físicas.

Erros cometidos durante o alongamento

Como toda prática física, o alongamento também exige cuidados para que possa trazer benefícios e não prejuízos ao corpo. A personal trainer aponta que o principal erro cometido durante exercícios de alongamento é não respirar corretamente. "Realizar uma respiração profunda e tranquila faz parte desse momento de conexão com seu corpo e ajuda na consciência corporal", ressalta.

Jaqueline também pede que as pessoas tomem cuidado para não forçar demais o movimento, podendo lesionar os músculos e os tendões, causando dores. "Por isso, o alongamento deve ser feito de forma leve e respeitando a individualidade de cada organismo, não sendo em uma primeira sessão que se terá um ótimo resultado, pois é um treinamento. Assim como outras modalidades, precisa de constância na prática para um melhor resultado", lembra.

Proceda sob orientação com a advogada da imprensa e ministro o ministério em nota.

Mas outros efeitos precisam ser considerados na avaliação das vantagens ou desvantagens, segundo a pasta. Como o aumento de consumo em determinados horários do dia e as condições energéticas do Sistema Interligado Nacional, que para o ano de 2023 contam com recursos energéticos mais do que suficientes para a garantia do atendimento.

Após a eleição do ano passado, o presidente Luiz Inácio Lula da Silva chegou a fazer uma enquête pelas redes sociais sobre a volta do horário de verão, e das pessoas que participaram a maioria era a favor.

Histórico

A mudança de horário ocorria entre os meses de outubro e fevereiro, quando os relógios eram adiantados em uma hora pelo horário de Brasília, para aproveitar o maior período de luz natural.

No entanto, como nos últimos anos houve mudanças no hábito de consumo de energia da população, deslocando o maior consumo diário de energia para o período da tarde, o horário de verão deixou de produzir os resultados para os quais essa política pública havia sido formulada e foi suspenso, segundo o governo na época.

Fone: R7

ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL MUNICÍPIO DE BOA VISTA DO BURICA/RS

PUBLICAÇÃO DO EDITAL

PREGÃO ELETRÔNICO 014/2023 - CONTRATAÇÃO DE EMPRESA PARA FORNECIMENTO DE MOTONIVELADORA PARA MANUTENÇÃO DAS ATIVIDADES DA SECRETARIA DE OBRAS DO MUNICÍPIO DE BOA VISTA DO BURICA. Abertura 10/10/2023 às 09 horas. Edital disponível em <https://boavistadoburica.rs.gov.br/site/licitacoes>. João Rudinei Sehnem - Prefeito Municipal. 22/09/2023.

Dra. Sílvia Guardia Lara Holz

Cirurgiã - Dentista - CRO 12105
Especialista em Odontologia
Clínica Geral

'Porque nos melhores momentos de sua vida você está sorrindo'.

Rua Pres. Getúlio Vargas, 78, em anexo à Multiclínica
Boa Vista do Buricá - RS / Fone: (55) 9976.2283 / 3536.1956