

• Saúde é o que interessa!

O ano está apenas começando, mas é bom ficar ligado às tendências que devem virar febre entre treinadores e praticantes. Das caminhadas até o ioga, as opções são variadas e de fácil escolha

POR EDUARDO FERNANDES

Praticar atividade física é um hábito importante, capaz de ajudar em todas as áreas, principalmente na saúde mental. Auxilia no equilíbrio da rotina, bem como nas tarefas diárias de cada indivíduo. Por isso, logo no início do ano, é importante estar atento aos exercícios que farão sucesso durante a temporada, algumas das principais opções para iniciar um projeto fitness, e, é claro, escolher aquele com maior encaixe e potencial para deixar sua vida melhor.

A ex-atleta e vice-presidente Global de Desempenho Esportivo e Educação Física da Herbalife Nutrition, Samantha Clayton acredita que os estilos de condicionamento físico, que combinam exercícios variados para oferecer um treino completo, serão os mais bem-sucedidos para consumidores e treinadores em todo o mundo neste ano.

“Esses tipos de treinos combinam movimentos de alta energia com alongamentos de baixo impacto e mantêm os alunos animados e engajados. É muito fácil as pessoas ficarem entediadas com um estilo de condicionamento físico repetitivo. Então, quando um treinador combina estilos, adiciona um toque de talento e emoção que fazem com que muitos retornem”, explica Samantha. Ainda de acordo com a ex-atleta, os resultados físicos costumam ser melhores, pois as fusões de estilo têm maior potencial no corpo, que reage bem diante dessa mescla de exercícios de alto e baixo impacto.

Saúde mental

Obviamente, além da melhora no condicionamento físico, é necessário, por meio das atividades físicas, optar por algum afazer que também seja capaz de impactar positivamente em sua saúde mental. Em 2023, essa busca será mais intensa, como descreve Samantha Clayton. “Práticas como mindfull ioga, meditação e respiração controlada aos poucos estão se tornando mais populares. A meditação e a ioga, em particular, permitem que as pessoas se afastem do estresse da vida cotidiana, e a resposta química no corpo é a redução do hormônio cortisol (hormônio do estresse)”, detalha a profissional.

Segundo a ex-atleta, uma redução na liberação de cortisol pode melhorar o metabolismo e o humor. Estudos têm demonstrado que técnicas de respiração profunda intencionais ativam o sistema nervoso parassimpático e ajudam a melhorar o bem-estar, afirma. Os benefícios são variados. Noites bem dormidas podem melhorar a maneira como a pessoa enxerga a vida e o seu nível geral de energia aumenta. A mente e o corpo juntos serão o foco em 2023.

Consciência corporal

Uma das histórias que ilustra o cenário mencionado acima, é a da jovem Débora Alvim, 23 anos, que começou a praticar ioga, primeiro por curiosidade, principalmente porque sempre



A ex-atleta Samantha Clayton acredita que a mente e o corpo serão as prioridades para 2023

achou a atividade bonita e com benefícios nítidos para quem gosta do hábito.

“Há três anos, comprei um tapete de ioga pela internet, sem muitas expectativas, e comecei a fazer algumas aulas que encontrava no Youtube. No começo era muito difícil, porque não tinha a consciência corporal ou foco mental necessários para me manter firme na maioria das posições. O hábito da prática veio com o passar do tempo e com o objetivo de melhorar