

Fitness & Nutrição

Fazer os treinos diários em ambientes abertos é uma alternativa para muitas pessoas que mantêm uma vida fitness. Conheça os benefícios dessa escolha e locais para praticá-la

POR GABRIELA SENA

É fato que a prática regular de atividades físicas é fundamental para a saúde. O hábito previne doenças crônicas, promove o bem-estar, melhora a qualidade de vida e, claro, mantém o shape em dia. No entanto, nem todos têm acesso ou se sentem à vontade em academias. Alguns até cansam do espaço após algum tempo. Então, por que não considerar a possibilidade de se exercitar ao ar livre, em conexão com a natureza?

Exercitar-se em ambientes abertos não só é uma excelente alternativa para evitar academias lotadas, como também torna a rotina fitness mais prática, pois permite que as atividades sejam realizadas em diferentes locais. “Aqui em Brasília, existem muitos parques e quadras espalhadas por toda a cidade, e dá para escolher o melhor lugar perto da sua residência”, afirma a personal trainer Luciana Gusmão.

Outra vantagem de optar por práticas ao ar livre é a variedade de modalidades disponíveis. “Além da corrida, que é uma das atividades favoritas dos brasileiros, temos também as práticas de coletivos, beach tênis, futevôlei e pedais, em que muitas famílias têm o hábito de levar os filhos juntos”, exemplifica a especialista. Com a grande quantidade de possibilidades, fica quase impossível não encontrar algo que agrade.

Além disso tudo, um dos grandes diferenciais das atividades ao ar livre

é a potencialização dos benefícios para a saúde mental, que ocorre, em parte, por conta da rica e variada experiência sensorial. “Os sons da natureza e ar fresco são fatores que podem aumentar a sensação de bem-estar e reduzir os níveis de cortisol, o hormônio do estresse”, explica a neuropsicóloga Leninha Wagner.

Com isso, escolher os locais abertos pode ser uma excelente estratégia para combater sintomas de estresse, ansiedade e depressão. “A exposição a ambientes naturais diminui a atividade na amígdala, uma região cerebral associada ao estresse e à resposta ao medo”, detalha a especialista. A prática também estimula a liberação de neurotransmissores que são cruciais para a regulação do humor e do

bem-estar, promovendo uma sensação de calma e relaxamento.

Os benefícios que o contato com ar puro traz para a mente não param por aí: eles também são responsáveis por tornar os exercícios mais prazerosos e satisfatórios. Segundo Leninha, a natureza reduz a percepção de esforço durante o exercício, uma vez que a atenção é distribuída entre a atividade e as belezas naturais ao redor. “Isso pode aumentar a sensação de bem-estar e reduzir o desconforto físico, tornando a prática mais agradável e sustentada ao longo do tempo”, pontua.

Por fim, treinar em ambientes abertos é ótimo para a formação de conexões sociais. “A gente experencia socializações e melhora nosso humor, aumentando a vitalidade e a

energia”, garante a personal trainer Luciana Gusmão. A neuropsicóloga Leninha complementa que participar de grupos esportivos ou atividades coletivas ao ar livre pode aumentar a liberação de oxitocina, conhecida como o “hormônio do amor”, que promove sentimentos de confiança e ligação entre as pessoas. “Esse fator social pode também atuar como um motivador importante para a regularidade da prática, uma vez que a atividade física se torna uma oportunidade para interações positivas”, conclui.

Onde se exercitar

Segundo uma pesquisa realizada pelo Ministério da Saúde em 2020, o DF lidera o ranking nacional em prática de atividades físicas.



Reprodução: Alexandre Heller