

## Os benefícios do vôlei para a saúde



Os esportes de maneira geral são conhecidos por proporcionar bom condicionamento físico, deixar o corpo em forma e ainda por cima conseguem evitar muitas doenças, principalmente aquelas relacionadas ao sistema circulatório, respiratório e cardíaco. O voleibol se tornou muito popular no mundo todo, e especialmente no Brasil onde os nossos atletas participam e alcançam excelentes resultados em competições mundiais.

Vejamos alguns benefícios da prática do voleibol!

### **Agilidade**

O vôlei é um esporte que exige rapidez, não apenas do corpo, mas principalmente do pensamento. Saber exatamente qual estratégia no momento em que a bola vier em sua direção é uma das necessidades desse esporte. Assim, ele não treina apenas o condicionamento físico, como também exercita a capacidade da mente de fornecer respostas rápidas e certas. Isso também previne patologias de causa desconhecida, como o Mal de Alzheimer.

### **Coordenação**

Outro benefício para a mente e para o corpo. Os movimentos que são realizados no vôlei não são comuns, ou seja, não são hábitos do nosso dia a dia e, portanto podemos sentir um pouco de dificuldade de realizá-los. Para quem não tem esse costume, mover pernas e braços e determinada direção em um movimento exato para cada parte do corpo pode ser um desafio e tanto. Esse esporte faz esse tipo de treino ser constante e você consegue levar isso para o seu dia a dia, principalmente para aqueles que possuem um trabalho braçal.

### **Perda de peso**

A grande maioria dos esportes proporciona perda de peso rápido e de forma saudável. Isso ocorre porque esse tipo de atividade física movimenta todo o corpo, aumentando o gasto calórico. Com apenas 1 hora e 30 minutos de exercício você consegue perder, aproximadamente, 600 kcal.

### **Ganho de massa muscular**

Quem pensa que o vôlei trabalha apenas com o condicionamento aeróbico, está completamente enganado. Como são necessários movimentos rápidos, precisos e com intensidade, o ganho de massa muscular é estimulado. O ataque, o salto vertical e a arrancada rápida são os principais movimentos que geram hipertrofia muscular. Os principais músculos trabalhados são: tríceps, costas, abdomen, antebraço e pernas.

### **Sistema cardiorrespiratório**

O vôlei é um esporte que exige um bom condicionamento físico e se você não o possui não se preocupe. Irá adquiri-lo com o tempo. Pessoas com problemas cardíacos e respiratórios precisam tomar alguns cuidados na hora de realizar atividades físicas por conta própria. O ideal é procurar um profissional especialista para passar as orientações de forma correta.

**Aproveitem esses benefícios e vamos praticar o voleibol!!!**

**Professor Miguel Centrone**