



SETE BENEFÍCIOS DE TREINAR NO INVERNO

O exercício físico espanta o mau humor e gasta mais calorias nessa estação

O frio chega e a vontade de fazer exercícios some. A disposição dificilmente vence a briga com o termômetro quando as temperaturas caem. O resultado é uma correria danada nos próximos meses para compensar o tempo de preguiça. E o que você nem desconfiava: você está desperdiçando o melhor período do ano para ganhar saúde e dar um gás no emagrecimento. "O treino no inverno traz mais resultados para o emagrecimento que no verão, caso o seu corpo já esteja acostumado aos exercícios", afirma o educador físico Daniel Gusmão.

Confiram quais são os motivos que precisam ser lembrados na hora de abandonar o edredom e calçar o tênis.

GASTA MAIS CALORIAS

No inverno, normalmente o corpo vai precisar de mais calorias para se aquecer, o que aumenta o gasto de energia. "É por isso que dá mais vontade de consumir alimentos bem calóricos, seu organismo está avisando que está com o metabolismo mais rápido", afirma Gustavo Abade, treinador de corrida e condicionamento físico da Assessoria Branca Esportes, de São Paulo. "A vantagem de treinar no

inverno é usar esse gasto calórico extra, acompanhado de exercícios e uma dieta equilibrada, para obter uma redução de gordura."

QUEIMA OS EXCESSOS DA ALIMENTAÇÃO

O frio aumenta a vontade de comer alimentos mais calóricos. Isso é instintivo, uma defesa para proteger o organismo. Mas os resultados vão além: o acúmulo de gorduras é quase inevitável. Para equilibrar essa equação e passar o inverno em forma, o educador físico Gustavo enfatiza a importância de gastar o que foi consumido com a prática de exercícios.

O TREINO É TRANQUILO

Para quem odeia academia tumultuada, filas de espera nos aparelhos e ficar desviando dos outros no parque, o inverno traz uma ótima vantagem. Muita gente fica com preguiça ou frio demais e acaba evitando a atividade física. Gustavo Abade dá a dica: aproveite para curtir mais os parques, correndo ou caminhando à vontade e curtindo o visual. Só não se esqueça do agasalho.

COMBATE A DEPRESSÃO E O MAU HUMOR

É comum, principalmente nas regiões sul e sudeste do Brasil, que as pessoas fiquem mais deprimidas no inverno. Praticar exercícios físicos aumenta a concentração de endorfina, substância que promove bem-estar e ajuda no tratamento da depressão. O educador físico Daniel Gusmão, coordenador geral da academia K2, explica que é preciso um tempo de exercício para que os níveis aumentem. "Alguns estudos mostram que a endorfina é liberada de 24 a 48 horas após o treino." Por isso, quem treina com frequência sente os benefícios durante toda a estação.

EQUILIBRA O SONO

Nem sempre o repouso sono está totalmente relacionado ao número de horas dormidas. Às vezes, a sonolência aparece porque o sono não foi de qualidade. Um estudo publicado na revista *Mental Health and Physical Activity* revelou que pessoas habituadas a praticar pelo menos 150 minutos de exercícios por semana dormem melhor e ficam mais alertas durante o dia, comparadas àquelas que praticam pouco ou nenhum exercício. Mas o educador físico Daniel recomenda: "evite exercícios físicos até duas horas antes de dormir, eles liberam hormônios que dificultam a chegada do sono."

FICA MAIS GOSTOSO TREINAR

Quem sofre com sobrepeso e obesidade sente um incômodo grande no verão, quando o calor estimula ainda mais a transpiração. "O corpo sua mais no verão porque precisa fazer um esforço maior para regular a temperatura interna", afirma Daniel Gusmão. Transpirando menos no inverno, o treino fica mais agradável. Mas o especialista faz a ressalva: isso não significa que quem está acima do peso deva se exercitar somente no inverno.

AFASTA O SEDENTARISMO

Você é do time que curte o inverno debaixo das cobertas? Passar a maior parte do tempo sem fazer exercícios ou se movimentar acaba com o seu condicionamento. "Praticar esportes só no verão - já que a quantidade de roupas é muito menor - é um grave erro", afirma o educador físico Daniel. O sedentarismo é considerado uma doença, capaz de gerar muitas outras, por isso, proteja-se o ano inteiro.