



Artes marciais e lutas garantem um bom funcionamento do corpo em todas as idades

Fonte Casa da Redação
21/06/2015 às h

Outras Notícias

- Anvisa suspende fabricação de castanha-da-índia de empresa desconhecida
⌚ 26/06/2015 às h
- Estatinas podem potencializar medicamento usado contra hanseníase e tuberculose
⌚ 25/06/2015 às h
- Seminário aborda desafios e perspectivas da ciência cidadã
⌚ 25/06/2015 às h
- Terrapia comemora 18 anos com atividades abertas ao público
⌚ 25/06/2015 às h
- Últimos dias de inscrição para workshop sobre doenças tropicais
⌚ 25/06/2015 às h

A prática de lutas e artes marciais, mesmo com sua difusão como esporte, também encontra barreiras, pois muitos acham que uma pessoa, ao realizar qualquer tipo de luta, pode se tornar ainda mais agressivo. No entanto, ocorre o contrário, uma vez que a prática de qualquer arte marcial desenvolve um novo comportamento social e psíquico a partir de sua estrutura, hierarquia, regras e ética.

Estudo da Universidade de TelAviv (ISR) mostrou que crianças que passaram a realizar esportes, inclusive artes marciais, apresentaram um maior auto controle e disciplina, além de diminuir a agressividade, fato este que mostrou melhores resultados em crianças do sexo masculino. Segundo o gerente do "Programa Infantil" da Cia Athletica de Brasília, Rodrigo Hopper, essa constatação se explica pelo fato de as artes marciais funcionarem de forma mais positiva do que uma terapia convencional, na qual não diminui as emoções negativas.

Entretanto, não é apenas para crianças e jovens que as lutas e artes marciais devem ser indicadas. Para os idosos, estudo da Universidade da Califórnia, Los Angeles (UCLA-EUA), comprovou que aqueles que também fazem essas atividades, têm maior qualidade de sono, o que para pessoas desta faixa etária é de extrema importância para a saúde.

Tal estudo afirma que as mulheres também têm muito a ganhar, pois as lutas atuam de forma preventiva contra artroses, em geral, artrite reumatóide e em várias outras patologias. "Um exercício aeróbico, como esteira, poderia dar o mesmo gasto de calorías, dependendo do tempo de realização. A grande diferença é que a monotonia desses equipamentos não existe quando se pratica uma luta. A mulher extravasa mais as energias, além de desenvolver a concentração e agilidade, o que a ajuda a ter uma vida mais saudável", explica André Boechat, professor da Companhia Athletica.

Companhia Athletica

Endereço: SCES Trecho 2 Conjunto 32/33 Loja P01 - Lago Sul - Pier 21c - Brasília/DF

Tel: (61) 3322-4000

Redes Sociais
Compartilhe esta Notícia

Imprima Notícia



Fonte Casa da Redação
21/06/2015 às h

Redes Sociais
Compartilhe esta Notícia Share

Imprima Notícia Envie por e-mail

COMPARTILHE

Facebook Twitter

Artes marciais e lutas gara
funcionamento do corpo em