

**Você já parou pra pensar como seu corpo reage a prática de qualquer exercício?** Muita gente já sabe dos aspectos positivos que os exercícios fazem para o corpo e para mente, mas pouco se fala de como nosso sistema se comporta enquanto estamos nos movimentando. É sobre isso que vamos falar nessa postagem!

## Quando a mágica acontece!

**O corpo humano é uma máquina feita para se movimentar.** É bem verdade que ela possui uma capacidade fora do comum de se adaptar a qualquer condição que seja exposta e isso é uma das maravilhas de seu funcionamento. Todavia, **o nosso corpo é feito para estar sempre em condições de movimento e, conseqüentemente, de melhoria.**

Algumas das reações do corpo são deveras simples, porém, bastante importantes. Vale citar: **A atividade física causa a redução do estresse, queima calorias de forma saudável e eficiente, aumenta a temperatura corporal, ajuda na melhora do sistema cardiorrespiratório; isso sem falar das liberações hormonais que acontecem durante esse processo.**

Os exercícios afetam diversas partes do corpo. **Para que os músculos possam fazer a contração e a realização dos movimentos com qualidade, os músculos utilizam a glicose e ATP (trifosfato de adenosina). Nosso corpo pode conseguir a glicose através dos alimentos que comemos,** mas nosso sistema tem pouco espaço de armazenamento para os dois. **A molécula ATP serve como uma forma de armazenamento de energia (obtida através da respiração) para uso imediato.**

**Durante a prática de atividades físicas, por falta de oxigênio suficiente para gerar novas moléculas de ATP, o corpo passa a produzir ácido láctico, responsável por aquelas dores chatinhas que temos após praticar exercício.** Mas não fique triste, isso significa que as coisas estão se transformando no seu corpo de forma positiva.

Essa transformação se estende para outros órgãos vitais do seu corpo. **Durante sua atividade física, você precisa de uma quantidade considerável de oxigênio para manter as funções vitais funcionando de forma satisfatória.** Durante a prática do cross training, o seu corpo pode precisar de até 15 vezes mais oxigênio que o normal. **Quanto maior a capacidade máxima de oxigênio que seu corpo precisa usar, maior será a sua resistência, não apenas durante atividades físicas mas também durante sua rotina normal.** A mesma coisa acontece com

**seu coração, quanto mais você se exercita, mais ele fica resistente e você pode se estender na prática. Um coração resistente ajuda no crescimento de novos vasos sanguíneos, aliviando a pressão arterial.** Outros órgãos bastante auxiliados pela prática saudável de exercícios são os rins e o intestino.

## Hormônios e substâncias

**O bem estar do nosso corpo não é formado apenas pelo que fazemos de exercício, mas também pelas substâncias que nosso sistema libera quando atingimos sucesso ao fazê-lo.** A prática de qualquer atividade física libera uma série de hormônios importantes para a melhora do nosso desempenho.

**Um dos bons exemplos disso é o cortisol. Essa substância é importante porque ela é liberada durante o exercício quando o corpo sai do estado de homeostase** (também conhecida como a fase de equilíbrio do corpo). **O cortisol é conhecido como hormônio do stress porque ele prepara nosso corpo para situações que devemos estar muito concentrados.**

**Outro exemplo de substância liberada durante o exercício é o GH, também conhecido como o hormônio do crescimento.** Enquanto você se exercita, a concentração do GH no seu organismo aumenta e essa concentração só sobe dependendo da intensidade colocada no exercício. Ele também ajuda no crescimento celular e no uso da gordura como fonte de energia, assim estimulando o ganho de massa magra.

**Outras substâncias liberadas e que são importantes no seu corpo são a adrenalina, a insulina, o glucagon e as maravilhosas endorfinas.**

Gostou de conhecer um pouco mais sobre como é o seu corpo durante a prática de exercícios? Ficou com alguma dúvida? Deixe seu recado nos comentários e até o próximo post!