

A Pesca e sua saúde

A pescaria traz inúmeros benefícios aos seus praticantes. O simples fato de andar, ou até mesmo fazer movimentos de arremessar iscas, são formas de favorecer a saúde cardiovascular, o fortalecimento muscular, a flexibilidade, além de melhorar a respiração e a postura.

Saber aproveitar tudo o que a atividade envolve, também faz bem para quem pratica a mesma, como curtir o sol, o verde, o vento, o som dos pássaros, das águas e aprender um pouco mais sobre os tipos de peixes e a respeito da natureza. Além disso, é importante destacar que, quem pesca, exercita a paciência e autoconfiança. A paciência, porque é preciso aguardar até o momento em que o peixe deve ser fígado. E, a autoconfiança, porque o indivíduo irá aguçar a vontade de superar cada vez mais os próprios limites.

O exercício da pesca, também traz ao praticante, a oportunidade de conhecer pessoas, fazer novos amigos e até companheiros de pesca. Isso faz com que o indivíduo possa interagir, contar histórias e dividir experiências.

Em um país de pessoas estressadas como o Brasil, a pesca pode ser uma boa aliada. Segundo uma pesquisa realizada pela International Stress Management Association (Isma - Brasil), o Brasil ostenta o segundo lugar de país mais estressado do mundo, perdendo apenas para os japoneses.

Para quem gosta de pesca, há uma outra atividade que envolve a mesma e pode ser bastante interessante, é a leitura do livro "De Pai para Filho - Histórias de pescador", que traz uma emocionante história entre pai e filho em meio ao mundo da pescaria.