

novibet casino promo code

De acordo com um ramo da psicologia denominado Psicologia das Cores, as cores têm um poder de afetar de forma significativa a percepção, o emocional e o comportamento das pessoas.

Partindo dessa ideia, elas podem contribuir com a performance dos atletas.

Quando você opta por usar aquele short esportivo colorido ou aquela camiseta de malha preta, inconscientemente, está passando um determinado tipo de informação que pode, tanto ajudar, como prejudicar na hora dos exercícios.

Por isso mesmo, vale a pena conhecer o que cada cor representa e quais são os seus objetivos ao usá-las na prática esportiva.

História da psicologia das cores

A luz branca, ao passar através de um prisma, separa-se em diversas cores.

Tal descoberta, datada de 1666, por Isaac Newton, é um marco inicial dos estudos sobre as cores no mundo.

Mas esse assunto também aparece de forma mais fundamentada com a publicação do livro Teoria das Cores, de Johann Wolfgang Von Goethe, em 1810.

De acordo com o autor alemão, a cor depende não apenas do ambiente e da luz, mas da percepção acerca do objeto, também.

Se por um lado, a identificação dos tons aparece como algo extremamente subjetivo, por outro, os efeitos proporcionados pelas cores são considerados universais.

Dessa forma, cores quentes, como o vermelho e o amarelo, são estimulantes, enquanto as frias, como o azul e o verde, são calmantes.

Aplicando a psicologia das cores às roupas

Como já sabemos para perceber, as cores têm uma grande influência sobre o nosso estado emocional e comportamental.

Pensando nisso, o seu uso nas roupas esportivas oferece diferentes efeitos de acordo com cada tom.

Por conta disso, vale a pena entender quais são os efeitos de cada cor, para, então, escolher as roupas adequadas ao seu objetivo, já que você pode obter sensações completamente diferentes de acordo com a cor de cada peça.

Efeitos de cada cor

Vermelho?? uma das cores de maior impacto e intensidade.

Por isso mesmo está relacionada à atenção e às emoções fortes.

Simboliza vitalidade, mas também pode gerar reações