

Caminhe, corra, nade, pedale, dance, mexa-se!

A saúde não pode esperar.

Verão lembra sol, praia, piscina. É justamente nessa época do ano que a grande maioria das pessoas procura praticar esportes ou frequentar uma academia, na esperança de que em um mês esteja com o corpo em forma. “É impressionante como nas proximidades do verão essa procura cresce. O percentual é de aproximadamente 30% a mais em relação ao inverno”, afirma Anatole Cordeiro, proprietário da Academia EMAF, localizada no bairro das Graças.

A academia Equipe 2, localizada no Espinheiro, está contratando dois novos professores para dar conta da demanda do verão, sem prejudicar o nível do atendimento. “O aluno com esse perfil requer atenção especial, pois, nessa busca desenfreada pela estética, costuma pular etapas fundamentais para a prática segura e saudável da atividade física”, afirma o professor da academia e sócio-diretor do Grupo Longevidade, Luiz Antônio Pereira.

O professor Anatole concorda e lembra que é preciso ter paciência. “É muito comum entre os alunos, principalmente os mais jovens (15 a 25 anos), a cobrança de resultados imediatos, com objetivos estéticos. Nesse caso, o caminho é conscientizá-los de que é preciso ter paciência. Os benefícios do exercício para o corpo só começam a aparecer após três meses de atividades contínuas”, alerta Anatole, que é educador físico, mestre e especialista em avaliação e condicionamento físicos.

A orientação dos alunos para a prática de exercícios moderados é fundamental, uma vez que a utilização de esforços físicos acima dos níveis toleráveis pode ser perigosa para a saúde e um fator gerador de lesões. “Nesses casos, as pessoas estão mais sujeitas a apresentar distensões musculares, estiramentos, entorses

Mexa-se!!!!

Conheça mais um pouco de algumas atividades físicas. Não importa qual você vai escolher. O que não vale é ficar parado!

Caminhada

Como é uma atividade física de baixa intensidade, oferece poucos riscos de lesões. Melhora a circulação sanguínea e a atividade cardíaca, além de facilitar a perda de calorias, colaborando para o emagrecimento. Tonifica a musculatura dos membros inferiores.



culares. As modalidades crawl e costas merecem um destaque especial, sobretudo a primeira, que trabalha a musculatura das costas (dorsais) braços e pernas, sendo muito bom para quem busca emagrecimento, porque permite nadar longos períodos de tempo e com rapidez. O nado de costas trabalha a musculatura dorsal, abdome, glúteos além de exigir força e coordenação entre os músculos das pernas e braços. É um nado que envolve maior recrutamento de grupos musculares.

Natação

Caso o aluno nade todos os estilos, a natação trabalha todos os grupos mus-



Ciclismo

Trabalha principalmente a musculatura da panturrilha, coxas, lombar, abdome e ombro. O Recife possui bons grupos de ciclismo noturno, onde você pode pedalar e fazer amigos. Se você é iniciante, procure o Corujaqueira (www.corujaqueira.com.br). Se já começou a pedalar há algum tempo, procure o Ciclo Adventure (www.cicloadventure.com.br). Para os que pedalam num ritmo mais pesado, sugerimos o Pedal Clube de Pernambuco (www.pedalclube.com.br), que percorre uma quilometragem maior,



e contusões. Machucada, a pessoa terá que fazer um tratamento de repouso e ficará ainda mais distante do objetivo. É preciso ir com calma”, alerta o ortopedista Régis Andrade.

Para aqueles que pensam em começar uma atividade física para perder cinco, dez quilos em apenas um mês e entrar naquela roupa que não usa desde o verão passado, Anatole Carvalho dá uma dica: “o emagrecimento é o objetivo principal de 90% dos alunos. É muito importante ter em mente que 70% do sucesso do emagrecimento quem faz é a nutrição e 30% o exercício. Para perder aquela barriguinha de chopp ou a gordura acumulada nas regiões das coxas e quadril/glúteos, é necessário um bom planejamento nutricional, associada a uma boa prescrição de exercícios”, receita.

O mais importante, em qualquer época do ano, é não ficar parado. “Além de trazer problemas de origem cardiovascular, a vida sedentária vai provocando uma deformidade na postura. A pessoa vai ficando corcunda, com barriga saliente e propensa a apresentar desvio no eixo da coluna, causando dores e outros problemas. A medicina recomenda, particularmente, os exercícios que praticamente não geram impactos à coluna, sobretudo o yoga, pilates e os que são realizados na água, como a hidroginástica e a natação”, indica Régis Andrade.

Luiz Antônio, da Equipe 2, também indica o yoga. “Costumamos indicar aulas de yoga e alongamento com o objetivo de desviar um pouco os alunos do foco da estética sobreposta à saúde. O aluno que busca a saúde ganha a estética de brinde”, garante.

A estudante de arquitetura Thatyanna Costa praticou atividade física de forma intensa durante muitos anos, sempre acompanhada por um personal trainer. Em função da vida profissional, está parada há um ano e tem sentido os efeitos no dia a dia. “Não tenho mais resistência para nada. Ganhei peso e me sinto indisposta mais facilmente. Estou me organizando para retomar as atividades o mais rapidamente possível”, planeja.



Foto: Naide Nóbrega

Thatyanna Costa: “Estou me organizando para retomar as atividades físicas”.

com velocidade média mais alta. Todos realizam de dois a três passeios por semana.

Dança

Ênfase em todos os grupos musculares das pernas e quadris.

Ajuda a melhorar a coordenação e o equilíbrio corporal e promove um gasto calórico parecido com o da caminhada.



Corrida

É uma das atividades mais com-



pletas, mexendo com quase todos os músculos do corpo, em especial dos membros inferiores. É uma modalidade essencial para mulheres que necessitam de fortalecimento/emagrecimento nas pernas. Tórax, abdome e braços também estão envolvidos nesta modalidade.

Academias

Bem estruturada e com profissionais capacitados, a academia ainda é o melhor local para se adquirir condicionamento físico. É possível trabalhar todos os grupos



musculares e fazer uma boa mescla entre exercícios aeróbicos e os anaeróbicos com bastante segurança. Aflitos, Graças e Espinheiro possuem algumas ótimas academias, onde você pode confiar plenamente nos profissionais.

* Mas, atenção!!!

Antes de realizar qualquer uma dessas atividades faça um check-up esportivo. Só uma avaliação realizada por profissionais de educação física e médicos pode determinar até onde o esforço cardiorrespiratório, muscular e de articulações é permitido.