

BEM-ESTAR

SEGUNDA-FEIRA
EDUCAÇÃO

TERÇA-FEIRA
SAÚDE

QUARTA-FEIRA
CIÊNCIA

QUINTA-FEIRA
MEIO AMBIENTE

SEXTA-FEIRA
BEM-ESTAR

Nas férias, exercícios devem ser adaptados

Mas é preciso atenção às recomendações de especialistas, para evitar lesões

VERÃO

Simone Iwasso

Sol, praia, cidades do interior, pouca roupa e muitos passeios não significam abandonar o corpo ao sedentarismo nestas férias. Esquecer o trabalho e sair da rotina, segundo especialistas, não quer dizer deixar o tênis no armário e se entregar à rede. Sabendo adaptar as atividades, e tomando os cuidados necessários, o verão é uma ótima época para colocar o corpo em movimento.

Quem corre na esteira da academia pode aproveitar a areia da praia, perto da água, que causa um impacto menor do que o asfalto. Os que usam equipamentos de musculação devem esquecer as salas fechadas e fazer exercícios no chão e nas barras fixas dos parques. Para quem gosta de atividades aeróbicas, futebol, vôlei e mesmo frescobol podem ser boas opções para manter o corpo ativo durante as férias e o verão.

“Muita gente ainda acha que quando você entra em férias para tudo. Mas férias não são sinônimo de falta de movimento. Ao contrário, são um período de muito movimento”, diz o preparador físico Fábio Saba. Segundo ele, a atividade pode começar logo na chegada ao destino. “A primeira coisa a fazer é a famosa caminhada. A pessoa conhece o local, vai descobrindo onde está e movimentando o corpo com prazer”, diz.

Tanto para quem está começando quanto para os que já possuem o hábito, andar por pelo menos meia hora, de três a quatro vezes por semana, é o suficiente para manter o metabolismo funcionando normalmente – em um período no qual todos costumam comer mais e dormir por mais tempo – e desencadear os benefícios da atividade física. Para os sedentários, o tempo pode ser dividido: 15 minutos pela manhã e outros 15 no final da tarde.

Quem costuma correr na academia ou em parques durante o ano pode se aventurar na areia molhada, próximo ao mar. Para colocar um pouco mais de resistência, a caminhada pode ser feita com a água na altura no tornozelo. A areia fofa requer cuidado e é indicada apenas para quem já

QUEIMA POR HORA

●● ANDAR COM ÁGUA NA ALTURA DO TORNOZELO: 380 calorias

●● JOGAR FRESCOBOL NA PRAIA: 350 calorias

●● NADAR NO MAR: 800 calorias

●● MERGULHAR: 350 calorias

●● ANDAR DE BICICLETA: 350 calorias

●● PRATICAR BODY BOARDING: 400 calorias

têm um preparo físico grande. “Na areia fofa o gasto calórico é maior, mas não é todo mundo que está apto. Quem não tem tendões e músculos fortalecidos pode sofrer lesões e se machucar”, explica Thyago Carvalho, um dos coordenadores técnicos da academia Bioritmo.

A recomendação para os alunos de musculação, segundo ele, é aproveitar e fazer abdominais e flexões de braço ao ar livre, obedecendo o treino normal que a pessoa costuma fazer. Vale a pena, diz Carvalho, aproveitar a proximidade com a natureza e fazer exercícios em um ambiente dife-

Quem costuma correr na academia pode se aventurar na areia molhada, por exemplo

rente, sem se preocupar com horários e seqüências.

Mas nem todos conseguem. Quem sente muita falta da academia, acaba se matriculando em alguma delas no destino de férias, mesmo que por alguns dias. “Vou bastante para a praia ou para o campo. É sempre procuro surfar ou fazer corrida com os amigos. Não consigo ficar parado ou dormindo o dia inteiro. Quando tem academia, me matriculo por uns dias”, conta o empresário Leonardo de Moraes, de 23 anos. Neste verão, ele e os amigos se matricularam em uma academia de Vitória (ES), cidade



À BEIRA-MAR – Casal faz alongamento na praia de Pitangueiras, no Guarujá; a prática ajuda a prevenir distensões e dores musculares

em que vão ficar por 15 dias.

A idéia é impensável para a estudante Tatiane Queiroz, de 22 anos, que costuma passar o mês de janeiro em Ubatuba, no litoral norte de São Paulo. “Não fico parada. Mas faço coisas diferentes. Ando na praia, saio para dançar à noite, fico bastante no mar. E procuro não usar o carro sempre”, conta.

CUIDADOS

Colocar o corpo em movimento também requer cuidados para não ficar com dores ou provocar lesões. Mesmo atividades lúdicas e aeróbicas, como jogar bola na praia, vôlei na piscina e nadar no mar, devem ser feitas com cuidados. A primeira regra é não exagerar na intensidade. “Quem não está acostumado, não deve se arriscar a jogar vôlei na praia por horas, por exemplo. E quem corre em esteira, deve preferir terrenos com grama, terra batida ou areia molhada. No asfalto, o impacto é maior”, explica o ortopedista Marco Antonio Ambrosio, especialista em medicina esportiva do Hospital Samaritano e do Hospital das Clínicas.

Outra recomendação importante é se hidratar sempre: beber água a cada 10 ou 15 minutos. “Não se deve pensar que suar bastante é sinal de que se está gastando caloria ou emagrecendo. Muita gente ainda me pergunta isso”, conta Carvalho. ●

Parques de São Paulo oferecem atividades gratuitas

Opções em janeiro vão de caminhadas meditativas e tai chi chuan a aulas de ginástica e tênis

ONDE PRATICAR

●● PARQUE DO IBIRAPUERA: aulas de tai chi chuan e lian gong de segunda a sexta, das 7h30 às 8h30, e das 10h30 às 11h30. Informações: ☎ (0xx11) 5574-5177/5045

●● CAMINHADAS MEDITATIVAS: Todo domingo, às 10 horas, no Parque da Aclimação ou no Parque da Água Branca. Informações: ☎ (0xx11) 3062-8964

●● PARQUE VILLA-LOBOS: Aulas de lian ch'i às segundas, quartas e sextas, das 8 às 9 horas. Aulas de

lian gong às terças, quartas e sábados, às 7h30. As aulas de tênis deverão começar em fevereiro. Informações: ☎ (0xx11) 3023-0316

●● PARQUE DO CARMO: aulas de tai chi chuan às sextas, às 7 horas. Informações: ☎ (0xx11) 6748-0010

●● PARQUE BUENOS AIRES: Aulas de tai chi chuan de segunda a sexta, das 7h30 às 8 horas. Aulas de lian gong às terças e quintas, das 8 às 9 horas. Informações: ☎ (0xx11) 3666-8032

além das aulas de ginástica, haverá gratuitamente professores de tênis para alunos da rede pública de ensino. Até domingo, o parque abriga um festival internacional do esporte, também com acesso gratuito.

Para quem prefere uma prática mais tranquila, a monja Coen organiza caminhadas com meditação todos os domin-

gos às 10 horas. O grupo se reúne num local e caminha em silêncio pelo parque, organizado em fila. As reuniões são realizadas no Parque da Aclimação e no Parque da Água Branca. “Comecei por acaso, estava caminhando e vi o grupo. Voltei na outra semana e agora venho sempre que dá”, diz a professora Cláudia Maria Silva. ● S.I.

RELAX

LANÇAMENTO

Livro ensina a tratar e prevenir males comuns

Divididos em capítulos curtos, o livro *Guia Prático da Saúde Familiar* (Editora Alegro, 351 páginas, R\$ 59) traz as recomendações e explicações para prevenir e entender os sintomas das doenças mais comuns em adultos e crianças. Em uma linguagem didática, os capítulos ensinam, por exemplo, como montar uma farmácia caseira e qual a diferença entre os medicamentos. Escrito pelo americano James Fries, da Stanford Medical School, o livro vendeu mais de 15 milhões de exemplares no mundo.



DIVULGAÇÃO

“Viajo sozinho, só com a mochila nas costas, para percorrer caminhos como o de Santiago de Compostela.”

DENIS REZENDE, EMPRESÁRIO, SÓCIO DO CAFÉ JOURNAL

VIVA O VERÃO

No litoral, programação de esportes e cultura

Duas empresas de telefonia móvel se juntaram pelo segundo ano para agitar o verão do litoral paulista. O TIM Nokia Verão sem Fronteiras inclui ações nos pedágios, criação de espaços exclusivos no Guarujá e Riviera, além de arenas de esporte em Santos e Praia Grande. No litoral norte, Ubatuba, Caraguatatuba, São Sebastião e Ilhabela vão sediar o programa Viva Verão, com prática de esportes, aulas de ginástica, massagem e terapia, atividades recreativas, shows, apresentações teatrais e espetáculos de dança e humor.

SAÚDE INFANTIL

Escolas belgas não vendem mais Coca-Cola

A Coca-Cola deixou de vender refrigerantes nas escolas primárias da Bélgica e agora só oferece em suas máquinas suco de laranja, água mineral e leite. O diretor de Comunicação da Coca-Cola, Tom Delforge, disse que a empresa está aplicando um novo código de conduta, segundo o qual “escola não é ambiente comercial”. A ministra da Educação do governo da Comunidade Francófona, Marie Arena, anunciou em novembro a proibição da venda de refrigerantes nas escolas a partir de setembro, início do próximo ano letivo. EFE

VANTAGENS

Spa de SP tem promoção para a terceira idade

A Casa Corpo Spa Urbano, inaugurada em abril do ano passado, passa a dedicar dois dias por mês para atendimento especial a pessoas com mais de 60 anos. Agora em janeiro, a promoção, que inclui até 10% de desconto em seus tratamentos e transporte gratuito para grupos com mais de quatro pessoas, será oferecida nos dias 12 e 26, duas quartas-feiras. O local oferece, entre outras coisas, serviços como banhos, massagens, manicure, pedicure, máscaras faciais e hidratações corporais. O spa fica na Rua Oliveira Dias, 163, Jardim Paulista; ☎ (0xx11) 3559-7418.