

VARIEDADES

sua vida

Inclui programação de cinema e TV



Veja as dicas para fazer sozinha seu make-up de festa. Pág. 3C



Exagerou nas refeições de Natal? Prepare uma ceia light no Réveillon. Pág. 6C

Atletas sem-teto

Se a sua desculpa para não malhar é o ambiente claustrofóbico das academias, trate de calçar os tênis e correr para um parque. Exercitar-se ao ar livre pode ser muito gostoso. E você não paga nada

LEANDRO QUINTANILHA

Imagine uma academia sem teto, em que se possa ver o céu durante cada exercício. Imagine uma academia sem paredes, em que o vento – e não mais aquela toalhinha branca puída – se encarregue, sozinho, de secar o suor do rosto. Imagine uma academia em que se possa correr (ou pedalar) fazendo curvas e, queira imaginar também isso, saindo do lugar. Agora, imagine que não haja academia.

“A prática de atividades físicas ao ar livre é uma grande tendência da atualidade e está diretamente relacionada à qualidade de vida”, afirma o professor de educação física Fabio Saba, que integra o Conselho Regional dos Profissionais de Educação Física.

“Eu mesmo sou adepto dessa prática”, diz. “Em dia de sol, não vou à academia, não.” Sempre que o tempo ajuda, Fabio vai correr ou pedalar no Parque do Ibirapuera, seu favorito.

A exposição à luz solar é, sim, saudável, desde que sejam tomadas as devidas precauções, como usar protetor solar e evitar os horários de maior incidência de raios ultravioleta, das 10h às 15h.

“O corpo precisa do contato com os raios solares para a ativação da vitamina D, essencial à completa absorção de cálcio pelos ossos”, explica o fisiologista Paulo Zogaib, coordenador do Centro de Medicina do Esporte do Hospital Sírio-Libanês.

Em São Paulo, algumas empresas já adicionam profissionalismo a esta bucólica receita de qualidade de vida: exercitar-se regularmente e fazê-lo ao ar livre, em gru-

po, com orientação de um professor. É o caso da Ação Total (5083-4978, www.acaoatotal.com), que oferece cursos permanentes ou de rápida duração em parques da cidade.

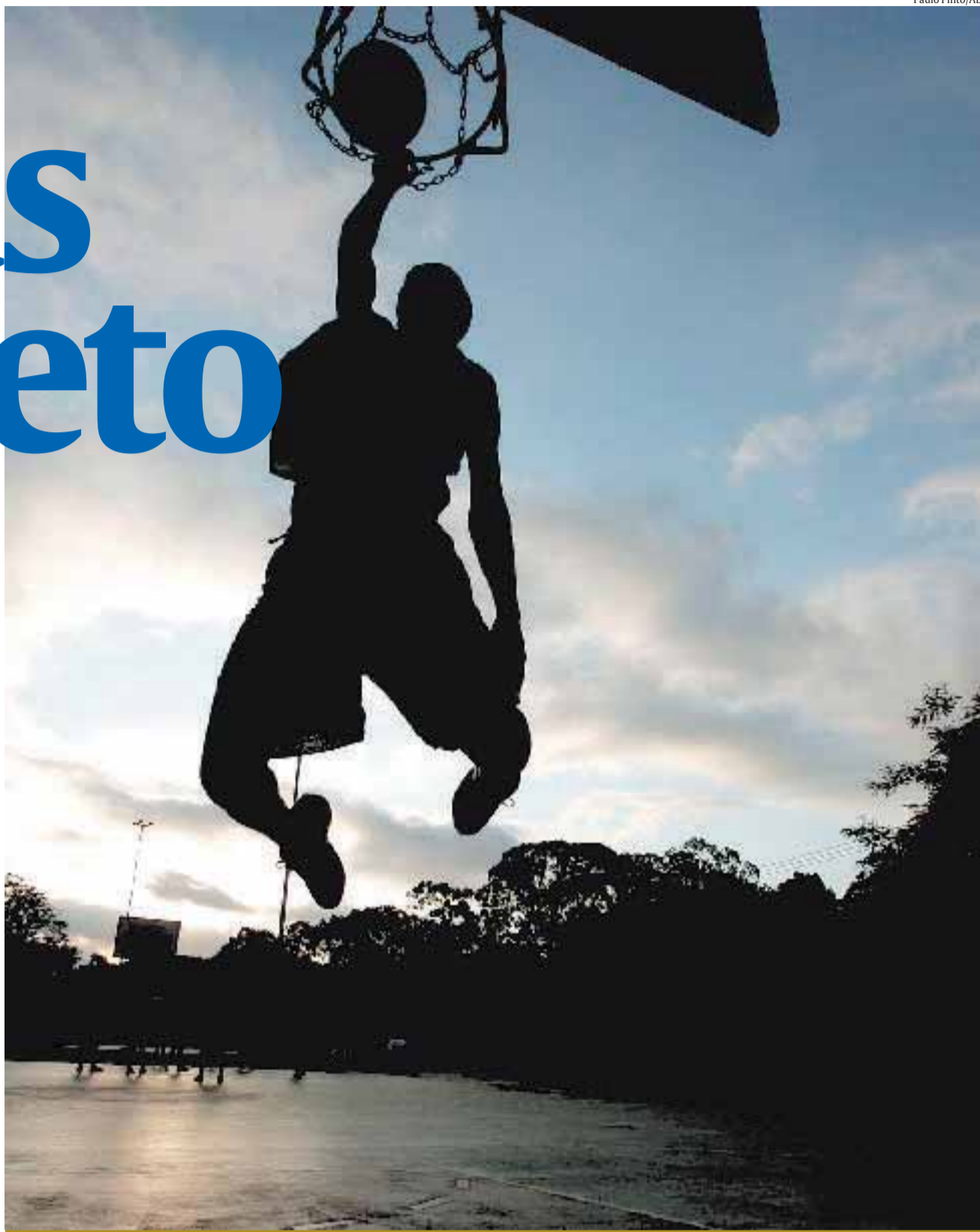
A bienal de arte e os quilinhos a mais

Mas é o atleta sem-teto que vai decidir se quer ou não professor. Para a estudante Adriana Palaria, 16 anos, o hábito de se exercitar ao ar livre começou por acaso. Há três semanas, esteve na Bienal de Arte de São Paulo, que fica no Parque do Ibirapuera, numa visita escolar. “Não vinha ao parque desde a infância – fiquei encantada”, diz. “E coincidiu com o fato de que queria perder alguns quilinhos.”

Adriana mora na Vila Prudente e precisa tomar dois ônibus para chegar ao Ibirapuera. Mas é o que tem feito todos os dias. “Gosto de correr”, diz a garota, que também descobriu um grupo de capoeira que treina no parque semanalmente. “Correr ao ar livre é ótimo para pensar sobre a vida, sobre o futuro.”

O engenheiro Marcelo Moraes, 39, concorda. “Já resolvi problemas no meu casamento durante uma corrida. O exercício físico ao ar livre é ótimo para ordenar as idéias.” Ele corre há dez anos no parque, quatro ou cinco vezes por semana. “É um antídoto para o estresse.”

O médico Oscar Figueira, 26 anos, busca a mesma coisa. Três vezes por semana ele passa o final de tarde no parque, para correr ou jogar basquete numa quadra aberta. “O contato com a natureza é essen-



Paulo Pinto/AE

Ao lado, o médico Oscar joga basquete em quadra aberta. Abaixo, treino coletivo da Ação Total e o engenheiro Marcelo



Fabio Saba, professor de educação física e adepto dos esportes 'sem-teto'



Paulo Pinto/AE



Paulo Pinto/AE

cial para descansar a cabeça.”

Na opinião da estudante Ana Maria Bonanomi, 20, além de economizar em mensalidades de academia, o melhor do exercício no parque é o bem-estar que proporciona. “Ao contrário do que acontece nas academias, aqui você não

precisa se preocupar com a marca da roupa que veste.”

Parques são públicos e, portanto, mais democráticos? “O clima é diferente: as pessoas que malham aqui estão preocupadas em viver melhor, só isso.” Dia sim, dia não, Ana Maria corre e anda de skate no

Ibirapuera. Sozinha ou com amigos, que fez ali mesmo. “A energia é muito boa.” Quem via o sorriso dela, ao pôr-do-sol de uma terça-feira, não ousaria duvidar.

No dia 31, será realizada em São Paulo a 80ª edição da tradicional maratona São Silvestre, com a par-

ticipação de 15 mil corredores, entre amadores, profissionais e recordistas mundiais da modalidade, como o queniano Paul Tergat. Curioso é imaginar que atletas como ele treinam, veja só, ao ar livre.

Tão simples que qualquer um poderia tentar. Inclusive você.

‘Academias’ ao ar livre

Parque do Ibirapuera – Com 1,6 milhão de metros quadrados, tem pista de ciclismo, pista de cooper, espaços apropriados para alongamento e fornecimento de bicicletas para alugar. Av. Pedro Álvares Cabral, sem número, Ibirapuera. (5574-5177)

Parque Villa-Lobos – Com 750 mil metros quadrados de área verde, ciclovias, quadras, campos de futebol, parede de alpinismo, aparelhos para ginástica, pista de cooper, etc. Av. Professor Fonseca Rodrigues, 1655. (3023-0316 e 3831-7152)

Parque da Água Branca (Parque Doutor Fernando Costa) – Com 120 mil metros quadrados, pista de cooper e trilha ecológica. Av. Professor Francisco Matarazzo, 455, Água Branca. (3865-4131 e 3865-4130)

Parque da Aclimação – Com 100 mil metros quadrados, pista de cooper, trilha para caminhada, aparelhos de ginástica e quadras poliesportivas. Rua Muniz de Souza, 1.119, Aclimação. (3208-4042)



Paulo Pinto/AE

Adriana pega dois ônibus para correr no parque

Parque da Juventude (antiga Casa de Detenção do Carandiru) – Com 95 mil metros quadrados, área esportiva com quadras e equipamentos. Os visitantes podem, ainda, praticar o arvorismo, modalidade de esporte que permite andar pelas árvores em caminhos suspensos. Av. Zachi Narchi, 1309, Carandiru. (3241-5925)

Aproveite para pensar na vida

● Antes de iniciar qualquer atividade física, consulte um médico. Para quem tem determinados problemas cardíacos, exercícios podem ser contra-indicados.

● Escolha uma atividade que lhe dê prazer.

● Procure um parque perto de casa ou do trabalho para se exercitar. Às vezes, até uma pracinha pode ser um ambiente adequado. Certifique-se de que é um lugar seguro.

● Antes de exercitar-se, evite alimentos gordurosos ou muito salgados, pois dificultam a digestão. Não coma imediatamente antes de malhar, mas não comece o exercício com fome.

● Comece aos poucos e aumente gradativamente o tempo e a intensidade dos exercícios.

● Aproveite o momento do exercício para relaxar, pensar

sobre projetos que fogem do cotidiano. Ou aproveite esse tempo para desfrutar da companhia de um amigo, com quem possa conversar.

● Beba bastante água, para evitar a desidratação. Sucos e água de coco também ajudam.

● Fique atento à sua transpiração. Use roupas leves e arejadas; evite tecidos impermeáveis.

● Procure não se expor ao sol entre as 10h e as 15h, para evitar queimaduras. Use sempre protetor solar (quanto maior o fator de proteção, melhor). Atenção, calvos: também no topo da cabeça. Óculos escuros com filtro e bonés também protegem do sol.

● Use tênis, com meias. Nada de sandálias ou sapatos.

● Se sentir dor nas articulações, não insista. Caso o incômodo seja forte ou persistente, procure um médico.



Paulo Pinto/AE

Ana Maria: os parques têm “uma energia boa”