

# Vida Saudável

■ Alimentação

■ Exercícios

■ Bem-estar

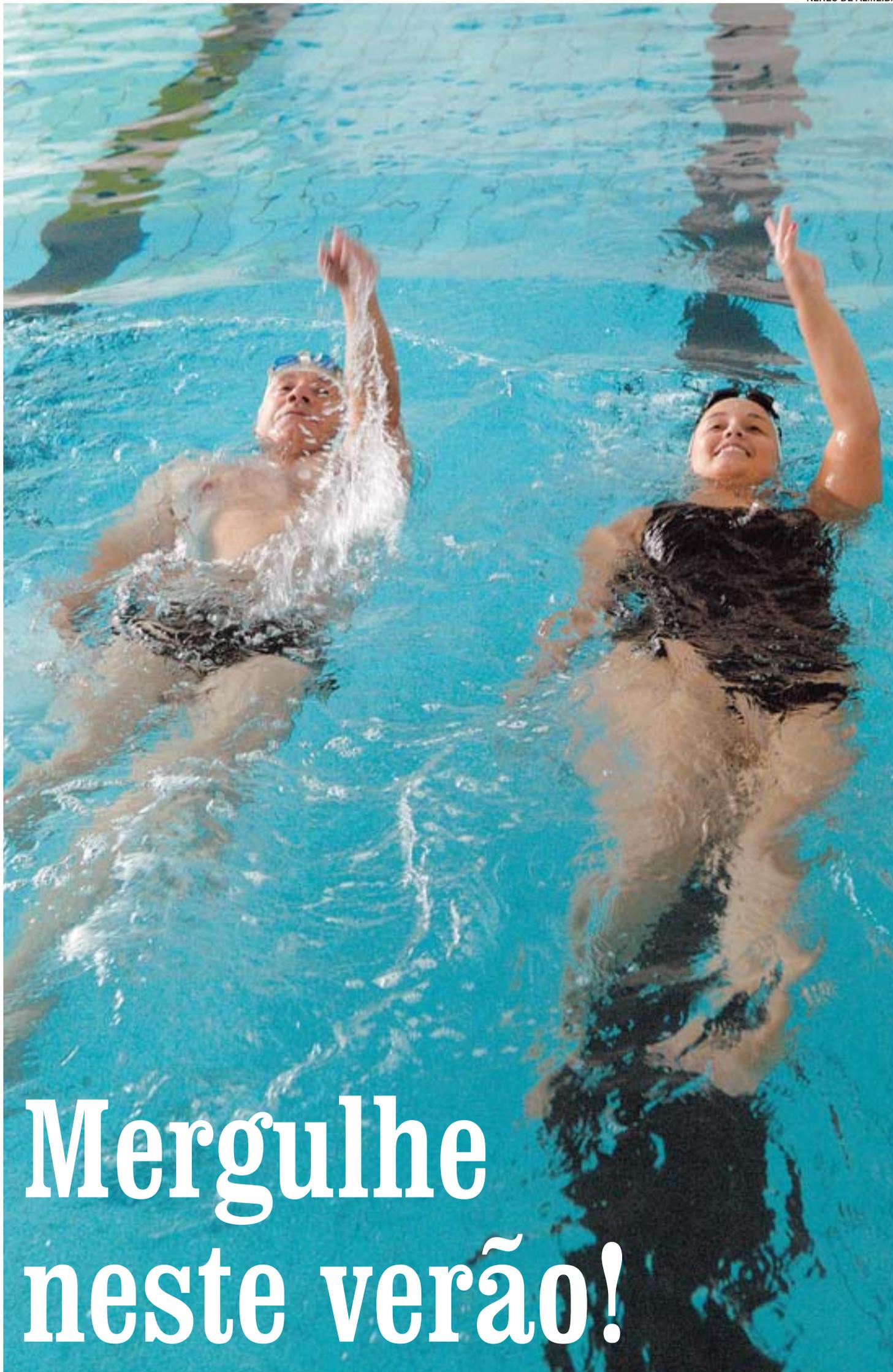
PIONEIRO

CAXIAS DO SUL  
SEGUNDA-FEIRA, 11 DE JANEIRO DE 2010

## Estação traz diversas opções de atividades físicas ao ar livre ou na piscina

NEREU DE ALMEIDA

NÁDIA DE TONI



# Mergulhe neste verão!

Que tal trocar o sossego da rede por uma horinha de atividade física? Vença a preguiça e aproveite as férias para cair na água ou praticar esportes na areia. Pôr o corpo em movimento só traz benefícios. O cérebro recompensa cada pico de esforço liberando endorfina, substância que aumenta a disposição e o bem-estar.

Se suar a camisa sob o sol não é sua praia, exercitar-se na piscina é uma ótima opção para queimar calorias, fortalecer os músculos e relaxar. Tanto para quem está no Litoral quanto para os que ficaram na Serra, há opções de aulas de natação e hidroginástica em clubes e academias. Mesmo quem não sabe nadar pode fazer hidroginástica, uma vez que os movimentos são feitos em pé, com a água no nível do ombro.

O empresário caxiense Elizeu Carmo Pacheco, 52 anos, é um exemplo de como as atividades aquáticas podem trazer vantagens à saúde. Até o verão de 2004, era sedentário, obeso e sofria com dores nas costas. Cansado de reclamar, decidiu mudar os maus hábitos e se matriculou em uma aula de natação. Em pouco tempo, emagreceu 12 quilos e se livrou do mal-estar. Atualmente não abre mão de nadar de duas a três vezes por semana.

– Desde que comecei a me exercitar me tornei mais alegre e disposto – confirma ele, que, às braçadas, percorre em média 1,1 mil metros por aula.

Empolgado com os avanços, Pacheco convenceu a filha, Marisol, 24 (à direita, na foto com o pai), a nadar.

Os benefícios de se exercitar na água devem-se a vários fatores. Um deles é que a água exerce força sobre o corpo, atuando como resistência aos movimentos. Essa pressão ajuda a melhorar a função respiratória e faz queimar mais calorias, até 600 por hora. Outra vantagem é que o movimento da água ajuda a relaxar, uma vez que melhora a circulação sanguínea e o transporte de oxigênio para os tecidos, explica o ortopedista Ricardo Cury, da Santa Casa de Misericórdia de São Paulo.

Outro diferencial é que as articulações são poupadas de impactos porque a ação da gravidade é reduzida no meio líquido. Por esse motivo, as aulas costumam ser indicadas para pessoas com excesso de peso, problemas nos joelhos e na coluna.

Quer mais? Malhar dentro d'água ainda contribui para restaurar o equilíbrio e a estabilidade do corpo. E ainda há a ação da endorfina, que por si só alivia tensões e o estresse, diz Luci Gelain Carneiro, professora de natação e hidroginástica, de Caxias do Sul.

Com tantos benefícios ao corpo e à mente, o primeiro passo para desfrutá-los é começar a se exercitar. O segundo, resistir ao período de adaptação. Especialistas estimam em 65 dias o tempo que uma pessoa leva para adotar um hábito novo. Persistir sempre compensa.

nadia.detoni@pioneiro.com

■ Leia mais sobre atividades para praticar neste verão nas páginas 4 e 5.