

# Qual é a sua praia?

Calor da temporada convida à prática de exercícios ao ar livre. Na praia, atividades realizadas na areia são ótimas para melhorar o condicionamento físico e o astral. A resistência oferecida pelo solo arenoso aumenta o esforço e os

benefícios. Na água – do mar ou da piscina –, a pressão exercida por ela também otimiza os resultados. Por isso, não perca tempo. Mar, piscina ou areia? Descubra aqui qual esporte mais combina com você e comece a praticá-lo o quanto antes.

## AS OPÇÕES

### Natação

- ▼ **Benefícios:** considerada por especialistas uma atividade física completa, a natação mobiliza todos os músculos do corpo. Melhora o condicionamento cardiorrespiratório e define principalmente os músculos de braços, costas e peitoral. Amplia o reflexo e o senso espacial.
- ▼ **Quem pode:** aconselhado para pessoas de todas as idades.
- ▼ **O que vestir:** óculos, touca e maiô ou sunga de poliâmida com elastano ou poliéster com efeito stretch. O poliéster elástico resiste melhor ao cloro e dura mais.
- ▼ **Como otimizar:** o ideal é nadar nos vários estilos para tirar vantagens de todos. O nado borboleta é o mais completo.
- ▼ **Melhor horário:** antes das 10h e depois das 16h, se a piscina é a céu aberto. Para evitar mal-estar, alimente-se até no máximo uma hora e meia antes da atividade. Opção por lanches leves, como iogurte e suco.
- ▼ **Duração:** de 45 minutos a uma hora.

### Hidroginástica

- ▼ **Benefícios:** melhora a capacidade cardiorrespiratória, aumenta força, resistência muscular e flexibilidade. Como é praticada com a água no nível do ombro, o peso do corpo diminui 90%. Isso praticamente elimina os impactos muscular e nas articulações.
- ▼ **Quem pode:** pessoas de todas as idades, com ou sem condicionamento físico.
- ▼ **O que vestir:** óculos, touca e maiô ou sunga de poliâmida com elastano ou poliéster com efeito stretch.
- ▼ **Como otimizar:** faça os movimentos instruídos pelo professor com mais velocidade e intensidade.
- ▼ **Melhor horário:** antes das 10h e depois das 16h, se a piscina é a céu aberto. Para evitar mal-estar, alimente-se até no máximo uma hora e meia antes da atividade.
- ▼ **Duração:** de 45 minutos a uma hora.

### Surfe

- ▼ **Benefícios:** fortalece todos os grupos musculares, principalmente pernas e abdômen. A atividade aeróbica amplia a resistência cardiovascular e melhora a postura e o equilíbrio.
- ▼ **Quem pode:** adultos e crianças a partir dos cinco anos, desde que saibam nadar.
- ▼ **O que vestir:** macacão de neoprene.
- ▼ **Como otimizar:** aperfeiçoando a técnica na prancha.
- ▼ **Melhor horário:** antes das 9h30min e depois das 16h30min, dependendo das condições do mar.
- ▼ **Como aprender:** escolas no Litoral oferecem cursos de surfe. Em Torres, um dos cursos básicos leva sete horas e meia, em cinco dias. Roupas, prancha e outros materiais são disponibilizados pela escola.

### Caminhada na areia

- ▼ **Benefícios:** melhora a resistência cardiorrespiratória e o condicionamento físico. O exercício fortalece principalmente a musculatura das pernas.
- ▼ **Quem pode:** qualquer pessoa, afinal, caminhar é o primeiro exercício que se aprende na infância.
- ▼ **O que vestir:** camiseta 100% algodão, bermuda 100% poliéster ou 80% a 90% poliéster e 10% a 20%

- ▼ **Benefícios:** melhora a capacidade cardiorrespiratória e a tonificação muscular, principalmente das pernas. É um dos exercícios que mais queima calorias.
- ▼ **Como otimizar:** andar na areia fofa gasta mais energia porque ela oferece mais resistência. Outra dica é caminhar com água pela canela, carga extra para fortalecer a musculatura das pernas e dos quadris.
- ▼ **Melhor horário:** antes das 10h e depois das 16h. Evite horários de calor intenso.
- ▼ **Duração:** de 30 minutos a uma hora.

### Corrida na areia

- ▼ **Benefícios:** melhora a capacidade cardiorrespiratória e a tonificação muscular, principalmente das pernas. É um dos exercícios que mais queima calorias.
- ▼ **Quem pode:** qualquer pessoa saudável e com preparo físico. Um obeso ou alguém que nunca tenha praticado atividade física deve optar pela caminhada.
- ▼ **O que vestir:** camiseta 100% poliéster e bermuda 100% poliéster ou 80% a 90% poliéster e 10% a 20% elastano. Use tênis confortáveis, óculos de sol e boné.
- ▼ **Como otimizar:** correr na areia fofa desenvolve e fortalece os músculos das pernas, embora haja perda de velocidade. Para controlar o desempenho durante o treino, é aconselhável comprar um medidor de frequência cardíaca e correr entre 60% a 70% da capacidade máxima. Quem está começando deve optar por terrenos planos.
- ▼ **Melhor horário:** antes das 10h e depois das 16h. Evite horários de calor intenso.
- ▼ **Duração:** de 30 a 45 minutos.

### Pedalada na praia

- ▼ **Benefícios:** melhora a resistência muscular e cardiorrespiratória. O exercício fortalece principalmente a parte da frente da perna, a panturrilha e o glúteo.
- ▼ **Quem pode:** qualquer pessoa que saiba andar de bicicleta.
- ▼ **Melhor horário:** antes das 10h e depois das 16h.
- ▼ **Como otimizar:** o esforço com a bike na praia é maior devido à resistência oferecida pela areia. Para evitar sobrecarga nas pernas, que prejudica o desempenho da atividade, é preciso regular corretamente o selim. O banco da bicicleta deve bater na linha do quadril quando a pessoa está de pé.
- ▼ **O que vestir:** camiseta com tecido 100% algodão ou 100% poliéster. Bermuda de tecido 100% poliéster ou combinação de poliâmida com elastano.
- ▼ **Duração:** de 45 minutos a 1 hora.

### Vôlei ou futebol de areia

- ▼ **Benefícios:** melhora a capacidade cardiorrespiratória e a tonificação muscular. A areia fofa exige mais esforço, o que intensifica os benefícios e aumenta o gasto calórico em relação às modalidades praticadas em quadra.
- ▼ **Quem pode:** pessoas de todas as idades.
- ▼ **O que vestir:** camiseta 100% poliéster e bermuda 100% poliéster ou 80% a 90% poliéster e 10% a 20% elastano.
- ▼ **Como otimizar:** aumente o ritmo da partida.
- ▼ **Melhor horário:** antes das 10h e depois das 16h. Evite horários de calor intenso.
- ▼ **Dica de treino:** de 30 a 45 minutos.

## ATIVIDADE FÍSICA



RENATA MANTOVANI, DIVULGAÇÃO

O aluno Julio Randon (na prancha) escolheu o surfe, que aprende com o professor Felipe Raupp nas águas de Torres

## NÃO CAIA NUMA FRIA

O treinador físico e professor de surfe Felipe Raupp, de Torres, dá dicas para se exercitar na praia com segurança:

- ▼ Antes de sair de casa, nunca esqueça do trio óculos escuros, protetor solar e garrafinha d'água.
- ▼ Use boné, roupas leves e tênis.
- ▼ Jamais pratique atividade física em jejum. Faça uma refeição leve até 45 minutos antes e outra até 45 minutos depois de se exercitar.
- ▼ Como o sol favorece a desidratação, beba água antes, durante e depois de se exercitar ao ar livre.
- ▼ Alongue-se antes e depois.
- ▼ Preste atenção ao movimento do trânsito e aos perigos no mar e na areia.
- ▼ Se nunca praticou atividade física, procure alguns profissionais antes de começar: cardiologista para realizar teste de esforço, fisioterapeuta para fazer uma avaliação funcional e professor de educação física para montar o programa de atividades.

## ONDE SE EXERCITAR EM CAXIAS

- Parque Getúlio Vargas (Macaquinhos), Centro**
  - ▼ **Estrutura:** pista de 714 metros, ciclovia, cancha de vôlei de areia e de futsal, Academia da Melhor Idade
  - ▼ **Orientação:** de segunda a sexta, das 7h30min às 9h30min e das 16h às 18h
- Parque Cinquentenário, bairro Cinquentenário**
  - ▼ **Estrutura:** pista de 500 metros e Academia da Melhor Idade
  - ▼ **Orientação:** de segunda a sexta, das 7h30min às 9h30min e das 16h às 18h
- Parque do bairro Galópolis**
  - ▼ **Estrutura:** campo de futebol e Academia da Melhor Idade
  - ▼ **Orientação:** segunda a sexta, das 8h às 10h e das 16h às 18h. Caminhadas orientadas são realizadas às 18h
- Parque Demétrio Monteiro da Silva (da Lagoa), bairro Desvio Rizzo**
  - ▼ **Estrutura:** pista de 900 metros, ciclovia e Academia da Melhor Idade
  - ▼ **Orientação:** de segunda a sextas, das 8h às 10h e das 15h às 17h
- Praça Ângelo Francisco Guerra, bairro Mariland**
  - ▼ **Estrutura:** Academia da Melhor Idade com 10 aparelhos de ginástica
  - ▼ **Orientação:** de segunda a sexta, das 8h às 10h e das 16h às 18h

## ENTENDA

- ▼ A atividade física melhora a capacidade cardiorrespiratória e a circulação sanguínea
- ▼ Aumenta o tônus muscular e a resistência física
- ▼ Melhora a forma física, com emagrecimento ou aumento de massa muscular
- ▼ Melhora a postura, a flexibilidade e o equilíbrio
- ▼ Acelera o metabolismo e aumenta o gasto calórico
- ▼ Melhora a qualidade do sono
- ▼ Melhora o humor e alivia o estresse
- ▼ Aumenta a expectativa de vida

fontes: Felipe Raupp e Luci Gelain Carneiro (professores de Educação Física) e Mario Basso (professor de Moda)

## Treino para fortalecer o abdômen

Definir e fortalecer o abdômen é um desejo que se torna ainda maior agora no verão, quando o biquíni e a sunga deixam a barriga à mostra. A pedido do Vida Saudável, o personal trainer David Esteves, de Caxias do Sul, elaborou um treino que pode ser feito em

qualquer lugar, inclusive na praia. São quatro exercícios isométricos, ou seja, que contraem os músculos com pouquíssimas mudanças de posição. – O fortalecimento do abdômen através destes exercícios auxilia na estabilização das

articulações. Quanto mais fortes forem os músculos e tecidos ao redor das articulações, melhor irá protegê-las, prevenindo lesões provocadas pela má postura e prática de esportes, na maioria das vezes, esportes de impacto – explica Esteves.

## CONFIRA

### Prancha

Apoie os cotovelos no chão, concentrando o peso do corpo no antebraço. Seu corpo deve ficar reto, mantendo a postura (não desça os quadris nem levante o bumbum). Contraia o abdômen e segure por um minuto. Caso não consiga, segure por 10 segundos e descanse cinco, até chegar a um minuto.



FOTOS RONI RIGON

### Prancha lateral

De lado, apoie o peso do corpo no antebraço direito, o pé esquerdo sobre o direito e coloque a mão na cintura. Contraia o abdômen e segure por um minuto. Repita o movimento do outro lado.



### Ponte com elevação de perna

Deitado com as costas no chão, joelhos flexionados e os pés apoiados no chão, abra os braços na linha dos ombros e deixe as palmas viradas para cima. Levante os quadris até seu corpo formar uma linha reta dos ombros aos joelhos. Contraia o abdômen e leve o joelho direito em direção ao peito. Segure por dois segundos e repita com o joelho esquerdo. Essa é uma repetição. Faça duas ou três séries de cinco a 10 repetições.



### Prancha com elevação de braço

Apoie os cotovelos no chão e concentre o peso do corpo nos antebraços. Seu corpo deve ficar reto. Contraia o abdômen, transfira o peso para o antebraço direito e estenda o braço esquerdo à frente. Segure entre três e 10 segundos e, devagar, apoie o braço esquerdo no chão e repita o movimento com o braço direito, contando como uma repetição. Faça duas a três séries de cinco a 10 repetições, com um minutos de intervalo entre as séries.



- ▼ Exercícios isométricos são perfeitos para quem busca ganho de força e tônus muscular, e tem pouca experiência esportiva, bem como iniciantes com pouco domínio motor.
- ▼ Como toda atividade física, os isométricos têm restrições, pois aumentam a resistência vascular periférica de forma geral, aumentando a pressão sanguínea. Cardiopatas e hipertensos devem investir em outro tipo de treinamento.

## Otimize os resultados

- ▼ Durante os exercícios, mantenha a respiração tranquila, sem prendê-la.
- ▼ Comece aos poucos, fazendo pequenas séries de, no máximo, 10 segundos.
- ▼ Cuidado com a coluna na realização dos exercícios, evite desalinhá-la.

fonte: personal trainer David Esteves

## PIONEIRO.COM

Assista no site a um vídeo que mostra como realizar estes exercícios.