

## Busque o ar livre!

O professor de educação física do UniCeub André Arantes defende que qualquer modalidade esportiva pode ser apropriada de forma lúdica. Basta encontrar uma atividade com a qual tenha afinidade e praticá-la buscando estar em contato com colegas que também sentem o mesmo entusiasmo.

A sugestão do professor para os que fogem de musculação em academias é buscar atividades ao ar livre. “Em Brasília, temos a vantagem do Lago Paranoá, então é interessante praticar modalidades aquáticas como canoa havaiana ou mesmo o stand up paddle, uma atividade já bastante conhecida e que continua sendo muito procurada. Entre os esportes ligados à natureza também podemos acrescentar a escalada ou rapel que também tem crescido em Brasília e são muito efetivos para quem quer se movimentar”, exemplifica André.

Para quem prefere ficar em terra firme existem diversas trilhas em Brasília e em cidades próximas, que podem ser aproveitadas para caminhar e pedalar. Praticar atividades em contato com a natureza não só faz bem para o corpo, mas também alivia o estresse e a ansiedade proporcionados pela rotina de trabalho.

A dinâmica dos esportes em grupo

Vinícius Carvalho tem 34 anos, é técnico de manutenção de helicópteros e afirma que a rotina de academia é muito engessada. Segundo ele, é bem melhor praticar exercícios mais dinâmicos, ao ar livre, do que ficar passando de um aparelho a outro e levantando peso. Foi por isso que se apaixonou pelo futevôlei.

“Além de queimar bastante caloria, manter a forma e ser muito bom para minha saúde, tem a vantagem de estar ao ar livre. Hoje eu moro em Aracaju, então tem a possibilidade de estar na praia, ver o mar. É bem diferente”, conta Vinícius.

Ele joga futevôlei há quatro anos e acredita que o hábito foi transformador na rotina. Ele pratica a atividade de manhã, logo antes do trabalho e mantém contato com os amigos que encontrou no esporte. Marcando inclusive confraternizações para que o grupo possa se unir e praticar juntos.

## Muito além da musculação

Caio Cesar é educador físico na academia Bodytech e conta que várias pessoas não possuem afinidade pelos exercícios de muscula-

# Atividade física também é para divertir

Para quem prometeu se exercitar mais no ano novo mas não gosta da rotina de academia, confira as sugestões de atividades que vão trazer de volta a forma mais lúdica de se movimentar

ção, mas preferem estar no ambiente de academia. Para estes a dica é procurar as outras modalidades ofertadas.

A faixa etária do público que busca as aulas de dança, boxe, natação e pilates é bastante diversa. As favoritas dos alunos que têm entre 20 e 30 anos são as atividades mais aceleradas. Mas as classes voltadas para o público mais maduro também aperfeiçoam o funcionamento do corpo mesmo gastando uma quantidade menor de calorias.

Os benefícios alcançados variam muito dependendo da modalidade, mas Caio explica que a maioria das atividades proporciona fortalecimento muscular. As práticas mais ritma-

das, de dança e exercícios funcionais possuem muita musculação, utilizando principalmente o próprio peso corporal.

“Essas atividades também ajudam na percepção de autoimagem corporal das pessoas. É um processo em que você se conhece um pouco mais, enquanto traz melhorias para as articulações, aumenta a flexibilidade, previne doenças inflamatórias e auxilia na correção de postura. Existem inúmeras vantagens e os exercícios atendem todos os públicos, desde crianças até as pessoas com mais idade”, incentiva o educador físico.

## Encontre seu espaço ideal

“Eu sempre falo que nunca gostei de malhar. Mas descobri que existe uma atividade ideal para cada um, o importante é você conhecer todas, para encontrar qual é o lugar que você gosta. Depois de se achar você entende as pessoas dizendo que sentem prazer em fazer exercícios”, avalia Marina Adorno, jornalista de 28 anos.

Ela explica que tentou fazer musculação em grandes academias acompanhada por personal trainer por um tempo, mas não sentia empolgação, só se mantinha nas aulas porque estavam pagas. Mas tudo mudou quando conheceu os studios boutique de spinning. O estilo é muito forte nos Estados Unidos e se baseia em uma aula de spinning realizada em sala fechada, com luzes que lembram as de uma balada. O ritmo da música e o instrutor indicam o movimento a ser feito na bicicleta, bem como a intensidade do exercício.

Marina diz que a partir do momento em que descobriu a modalidade se encantou e passou a frequentar as aulas diariamente. Então, fez amizades com outros alunos, professores e funcionários do espaço. Graças a essa ligação, continuou fazendo as aulas de casa durante a pandemia.

“Estar em um studio boutique não é a mesma coisa que malhar em uma grande academia, então você acaba se encontrando com o mesmo grupo de pessoas todos os dias. Agora, a gente criou essa rede e esse ponto de encontro. Mesmo depois do fim das aulas a gente quer ficar mais para conversar e estar junto”, finaliza Marina.

\*Estagiária sob a supervisão de José Carlos Vieira