



Programa em família: Anamélia realizou o sonho de aprender a patinar. O marido, Sergio, anda quase 30 km por dia e os filhos, Bárbara e Danilo, fazem aula semanal. No tempo livre, os quatro curtem andar no Parque

Fotos: Arquivo pessoal



Letícia Fonseca Barbosa, convocada para a Seleção Brasileira de Patinação Artística, concilia a rotina de treinamentos com cuidados alimentares e terapias alternativas

Para acompanhar

Jogos Sul Americanos dos Esportes sobre Rodas, em San Juan, Argentina

Quando?
De 26 a 11 de junho de 2022

World Cup 2022, em Assunção, Paraguai

Quando?
De 13 a 19 de junho de 2022

Mais informações em: <https://www.cbhp.com.br/site/patinacao-artistica/>

que rejuvenesceu vários anos. “Fora a barriguinta que foi embora”, brinca.

Patinação artística

A patinação também tem um aspecto competitivo. No Campeonato Brasileiro de Patinação Artística, realizado em Balneário Camboriú, Santa Catarina, no

início de abril, o Distrito Federal foi muito bem representado. A treinadora Bruna Santos (ex-atleta), fundadora e coordenadora da Impulse patinação, resume a experiência: “Foi o melhor resultado até hoje. Não só em relação às classificações, mas em termos de reconhecimento”.

Ela explica que os atletas treinam de quatro a seis vezes na semana, a depender do objetivo e da

fase de cada um. Bruna procura realizar sessões de treinos técnicos, com patins e sem, preparação física geral e específica, aula de expressão e teatro, além de um trabalho com psicólogo.

No caso da modalidade artística, o patins usado é o do tipo quad, que tem duas rodas na frente e duas atrás, ideal para salões e lugares com o piso menos áspero. É sobre essa base que os irmãos Pedro Henrique Soares Sampaio (campeão na categoria Nacional Livre Adulto N1 e único homem de Brasília que compete representando o DF), de 23 anos, e Maria Luiza Soares Maynarde, que tem 15, mostram talento e dedicação. Os treinos coletivos e individuais, juntos, somam de 16 a 20 horas por semana.

Com os patins nos pés, o objetivo deles é completar giros e saltos duplos, movimentos considerados difíceis. Maria Luiza ressalta que, muito mais que patinar, há um trabalho maior por trás. “Com o esporte, manter a alimentação e a saúde em dia faz parte. Para reforço muscular, por exemplo, faço musculação e pilates.” Não por acaso, ela é vice-campeã brasileira na solo dance juvenil e campeã nacional livre júnior.

Letícia Fonseca Barbosa, 17 anos, começou no esporte na AAB (Associação Atlética Banco do Brasil), clube que a família frequentava. Depois que fez algumas aulas experimentais, não parou mais. E ainda bem. Junto com Maria Luiza, as duas foram convocadas, recentemente, para a Seleção Brasileira para representar o Brasil nos Jogos Sul Americanos de Esportes sobre Rodas e na Artistic Skating World Cup 2022, que acontecerão entre o final de maio e meados de junho — uma competição coladinha na outra.

A atleta reforça a importância da patinação associada a outros cuidados, como acontece quando se pratica com seriedade outros esportes e exercícios físicos. Letícia cuida da alimentação com acompanhamento nutricional e dieta voltada para rendimento e preparação física. Faz terapia para manter-se firme e forte psicologicamente, além de tratamentos alternativos: “Não pode faltar uma boa recuperação dos treinos, que são intensos. Invisto em quiropraxia, acupuntura e massagens terapêuticas”.

Instituto Cervantes de Brasília, órgão oficial do Governo da Espanha
criado para promover, ensinar espanhol e difundir a cultura hispânica

Aproveite o
DESCONTO DE 10%*
de assinante dos Correios
Braziliense e garanta sua vaga
no curso de espanhol

*Válido para cursos
de 30 e 60 horas.

**MATRÍCULAS
ABERTAS!**



(61) 3242 - 0603