

## Especial

Se o objetivo é perder calorias, fortalecer a musculatura ou até mesmo ganhar mais resistência física, acredite: é possível encontrar isso e muito mais em atividades lúdicas, como pular corda e jogar vôlei

POR EDUARDO FERNANDES

Muito além do dia a dia na academia, o universo fitness também é composto por outras inúmeras formas de se exercitar. Atividades lúdicas ilustram isso, já que melhoraram significativamente a qualidade de vida do indivíduo e impactam positivamente em outros aspectos, como na coordenação motora e no fortalecimento muscular.

Um exemplo disso é a simples prática de pular corda. Muito utilizada na infância, em especial na escola, na fase adulta os benefícios são ainda mais notórios. O educador físico e personal trainer Matheus Gonçalves da Silva afirma que a atividade melhora o condicionamento cardiovascular, além de ser um exercício aeróbico eficaz.

“É uma atividade intensa que ajuda na perda de peso e na queima de gordura. A prática constante aprimora a coordenação entre mãos e pés, aumentando a agilidade. Pular corda envolve diversos grupos musculares, especialmente pernas e core, promovendo o fortalecimento muscular. Por ser um exercício de impacto, pode contribuir para a saúde óssea”, detalha o profissional.

De acordo com Matheus, a frequência ideal de pular corda pode variar de acordo com os objetivos individuais, o condicionamento físico e a disponibilidade de tempo. No entanto, algumas sugestões incluem: três a quatro vezes por semana, com sessões de 15 a 20

minutos para iniciantes; cinco a seis vezes por semana, com sessões de 20 a 30 minutos, para intermediários; e diariamente ou com uma abordagem de treino intervalado, alternando intensidade, para alunos mais avançados.

### Sonho de criança

Assim como a maioria das pessoas, a biomédica Thaysa Dutra, 29 anos, sempre teve o desejo de aprender a pular corda, embora nunca tenha tido aptidão e desistência para isso durante a infância. No entanto, quando iniciou no crossfit, decidiu mergulhar na atividade e foi em busca do aprendizado.

“Comecei a treinar todos os dias, pedindo ajuda com técnicas. Todos os dias tirava uns 20 minutos após o treino para aprender, e a

primeira vez que consegui foi motivo de comemoração. Desde então, aprendi a gostar e a buscar melhoria para pular cada vez mais rápido e por mais tempo”, afirma.

Há 10 anos praticando, ela destaca que, até aqui, os benefícios foram imensos. Ela descreve uma melhora no controle dos batimentos para ter uma constância boa ao longo do tempo. Thaysa, inclusive, comprou uma corda profissional para não perder o costume.

Além da parte física, o visual da biomédica também teve resultados importantes. “Senti diferença nas coxas e panturrilhas. Pular corda me trouxe uma definição muscular”, detalha. Ainda que tenha tido algumas dificuldades no início, principalmente na falta de resistência corporal, Thaysa não pretende deixar a prática de lado tão cedo.

Entretanto, não se engane. Outras atividades lúdicas também garantem um desenvolvimento importante na vida do indivíduo, somado, claro, com muita diversão. Audeyres Alves de Araújo, professor de educação física da Bodytech Brasília, afirma que as práticas também ajudam na socialização e no bem-estar físico e mental.

“As atividades lúdicas ensinam lições para a vida, como os respeito entre as pessoas, competências sociais, ver o mundo e as situações de uma forma mais prazerosa”, atesta o profissional. Vôlei e queimada, exemplos bastante conhecidos, são atividades de cooperação entre os participantes, coletiva e totalmente social.

Outros exercícios, como basquete, judô, handebol, dança, futebol, também têm um efeito muito positivo. “É

Thaysa Dutra  
começou a pular  
corda aos 19 anos

