



A variedade de atividades ao ar livre mantém o interesse e a motivação dos praticantes

12 anos, decidiu correr como um complemento à preparação física ao esporte que competia, o handball. Além disso, praticava ciclismo, trilhas e escaladas. “Costumo correr no Parque da Cidade duas vezes na semana, e, quando pratico atividades físicas ao ar livre, percebo uma redução na minha ansiedade e irritabilidade. De maneira geral, eu me sinto mais calma e durmo bem melhor”, compartilha.

Cuidado!

Assim como qualquer atividade física, alguns cuidados devem ser tomados para uma prática saudável e segura, consultando um profissional antes de iniciar qualquer atividade física. Pessoas com doenças preexistentes, com condições cardíacas e respiratórias, e praticantes iniciantes devem ter atenção redobrada, iniciando com atividades de intensidade leve/moderada.

Com as práticas esportivas ao ar livre no Distrito Federal, é fundamental adotar cuidados para garantir segurança e bem-estar durante os exercícios, por conta do típico clima seco. Para o personal trainer Vitor Carvalho, é essencial beber água antes, durante e depois das atividades, além de monitorar sinais, como tontura, sede extrema ou falta de ar.

“O clima ao ar livre, incluindo temperaturas elevadas e baixa umidade, como acontece aqui em Brasília, pode intensificar os desafios das modalidades e aumentar a sensação de esforço. Pode ser perigoso insistir em não dar atenção aos sinais. Evitar exageros é fundamental, já que a falta de preparo físico pode levar à fadiga extrema, que é perigosa para todos os grupos”, alerta.

***Estagiária sob a supervisão de Sibele Negromonte**

a repor os neurotransmissores relacionados à felicidade e ao bem-estar, melhorando a capacidade das pessoas de lidarem com os desafios diários”, completa.

Arly Belas, farmacêutica, sempre teve o hábito de se exercitar, e, quando chegou a Brasília, não poderia deixar sua rotina de lado. Sua paixão pela corrida vem desde a infância, quando, aos

Maratona Brasília

Hoje e amanhã, a capital será palco da Maratona Brasília 2025, corrida apoiada pelo Correio Braziliense. A largada será na Esplanada dos Ministérios, em frente ao Museu Nacional, onde milhares de corredores — amadores e profissionais de todos os estados do Brasil — se encontrarão para celebrar o esporte, a saúde e a superação pessoal.

Com provas que vão dos 3km a 42km, a maratona, faz parte do calendário oficial de eventos do aniversário de Brasília, oferece oportunidades para todos os perfis de participantes que desejam se desafiar. Desde os atletas de elite que buscam quebrar records até aqueles que pretendem vivenciar a experiência de caminhar ou correr tendo a Esplanada dos Ministérios como cenário.

Repetindo o sucesso da edição de 2024, os corredores poderão escolher por participar de um dos desafios. O primeiro é o Desafio BSB 65 Anos, que dará ao participante a oportunidade de correr uma meia-maratona (21km) hoje, e a maratona (42km) amanhã. O segundo, o Desafio JK, será composto por duas meias-maratonas (21km e 21km), uma hoje e outra amanhã.

clube 50%
CURSOS BRASILEIROS DE DESCONTO*

REIKI
CONE HINDU
AURICULOTERAPIA
VENTOSATERAPIA
MOXABUSTÃO
FLORAIS DE BACH
AROMATERAPIA
ACUPUNTURA
LASER TERAPIA



Espaço Terapêutico
Maura Chiattonne

MULTIPLAS TERAPIAS NA MESMA SESSÃO



Agende uma consulta
(61) 9 8581 2057

@mc.espacoterapeutico
maurachiattonne.com.br