

Com os pés na areia

Categories : [Reportagens](#)

Com os pés na areia e ao lado do mar, qualquer atividade física torna-se mais prazerosa e divertida. Pena que nas costas do Sudeste e Sul do país, por alguma razão inexplicável, a maioria das pessoas mantém-se longe da praia quando não é verão. Não importa se estiver fazendo um calor estúpido. Basta o calendário dizer que é inverno que ninguém se arrisca a ficar perto da água. É uma pena, principalmente para quem gosta ou precisa fazer exercícios físicos. Na praia, eles rendem muito mais. Pode-se gastar até o dobro de calorias do que seria possível fazendo-se as mesmas atividades numa academia.

Isto tanto pelas características do terreno e pelo tempo de exercício - que costuma ser prolongado pela sensação de que ao ar livre ele passa mais depressa – quanto pelo esforço exigido. “No verão ou no inverno, dentro ou fora da academia, seu corpo reserva 25% da sua energia para o funcionamento dos músculos. No entanto, sob sol forte e temperaturas mais altas, o corpo demanda mais esforços dos seus mecanismos de controle fisiológicos e os outros 75% de energia disponível acabam sendo liberados para manter a temperatura do corpo”, afirma o dr. Paulo Zogaib, médico especialista em fisiologia do exercício e medicina esportiva.

Mas, atenção. Para se adaptar ao novo terreno, é preciso começar aos poucos. “Se por um lado a areia reduz o impacto nas articulações, por outro o desnível desse solo sobrecarrega os ligamentos que as sustentam”, alerta o carioca José Carlos Pires, coordenador de personal training da academia Gávea Gym. Não deixe de se alongar antes de iniciar suas atividades físicas – isso reduz a possibilidade de lesões musculares – e, se você for um iniciante, comece devagar. Para fazer seu corpo se acostumar com as atividades ao ar livre, sem “traumas”, comece treinando de 15 a 20 minutos.

Para os veteranos, a recomendação é dosar o entusiasmo pelos exercícios. É comum passar dos limites quando o sofrimento (malhação exaustiva com apelo unicamente estético) passa a ser uma diversão. E nunca deixe de cair no mar, mesmo se a água estiver gelada. “O contato com a água gelada acelera os batimentos cardíacos mas não oferece risco algum. Somente pessoas hipertensas devem tomar mais cuidado com mudanças bruscas de temperatura” alerta o dr. Paulo Zogaib.

Há também outros cuidados imprescindíveis para quem pretende virar um esportista da areia e ir à praia em qualquer época do ano. Dois são óbvios – abuse sempre dos líquidos e procure lugares planos para fazer qualquer atividade física sobre a areia. Outros, nem tanto. Os olhos precisam estar protegidos por óculos contra o excesso de luz e os grãos de areia. “O ideal são os modelos anatômicos, próprios para esporte, e com lentes compridas para proteger as laterais”, ensina o oftalmologista Paulo Augusto Mello, professor adjunto da Escola Paulista de Medicina. Importante: as lentes precisam ter qualidade e realmente filtrar os raios UVA e UVB. “Óculos sem essa

proteção dilatam a pupila, fazendo-a absorver ainda mais luz”, diz. E os protetores solares nunca devem ser esquecidos, mesmo quando a temperatura estiver mais amena. Prefira os que têm FPS alto e fórmulas à prova de água e suor. Procure também exercitar-se nos horários em que os raios estão mais fracos, ou seja: antes das 11 horas e depois das 17 horas.

Escolha a sua praia

Corrida e caminhada

Correr ou andar na areia fofa intensifica o exercício, que fortalece a musculatura das pernas, ajuda a queimar calorias (cerca de 500 em uma hora de atividade, em ritmo forte) e a beneficiar pulmões e coração. Atenção ao movimento correto: na areia fofa, o contato dos pés deve começar pelas pontas dos dedos, diferente da corrida normal onde o calcanhar é o primeiro a encostar no solo. “Não esqueça de alongar a panturrilha, que é muito exigida neste caso”, lembra Flavio Cassillatti, personal trainer da academia Estação do Corpo, no Rio de Janeiro. Na areia dura, prefira correr de tênis para absorver o impacto; caminhadas podem ser feitas com os pés descalços.

Frescobol (raquetinha)

Além de ser um gostoso passatempo, o esporte trabalha os membros superiores e inferiores e principalmente a musculatura dos glúteos. A queima de calorias é de aproximadamente 180 por hora. “Para compensar o exercício das pernas no piso desnivelado, troque de lado com seu parceiro. Jogue um pouquinho lá, um pouquinho cá”, orienta Cristina de Carvalho, ex-triatleta e diretora técnica do Projeto Mulher (assessoria esportiva voltada ao público feminino).

Natação

A natação não tem contra-indicações. O contato com o meio líquido relaxa o corpo e compensa a coluna. Nadar no mar exige ainda mais esforço do atleta, pois é necessário enfrentar a força das correntes e a temperatura da água (normalmente mais baixa, o que demanda um intenso trabalho do corpo para manter sua temperatura ideal). “Por outro lado, o sal ajuda na flutuação”, diz Paulo Zogaib. Dependendo do estilo (peito, crawl, etc.) e outros fatores pessoais, podem ser gastas entre 400 e 800 calorias por hora de atividade. Uma dica: “De vez em quando use pés-de-pato, pois além de ganhar velocidade você intensifica o trabalho das pernas e da musculatura abdominal”, orienta Cristina. E cuidado com o mar, pranchas de surf e lanchas.

Vôlei

“Sem dúvida alguma, o que vale é diversão e a integração entre os participantes. Jogar uma partida de vôlei é muito mais divertido que correr sozinha numa esteira” afirma Ingrid Cavalheiro, 32 anos, analista de sistemas e freqüentadora assídua da praia do Pepê, no Rio de Janeiro. Por ser um exercício com intervalos, o gasto calórico depende do tempo de duração dos jogos. Os músculos mais trabalhados são os da perna, dos braços e das costas. “Uma das grandes vantagens do vôlei na areia fofa é o menor impacto nas articulações. Além disso, o vôlei de praia dispensa tênis e joelheiras”, afirma Flavio Cassillatti. “Atualmente, as atividades físicas estão diretamente relacionadas aos seus resultados estéticos e aos benefícios relacionados à saúde.

Mas é importante lembrar que qualquer atividade física é sempre mais saudável para o corpo e para a mente quando se sente prazer em praticá-la. Uma atividade física jamais deve ser encarada como um sacrifício.”, Em uma hora, pode-se perder de 250 a 440 calorias e trabalhar bastante os músculos da perna, dos braços e das costas.

Futvôlei

Essa mistura de futebol com vôlei exige habilidade e muita atenção. Os músculos mais trabalhados são os da perna, das costas e peitorais. Pode-se gastar, em média, 250 calorias a cada hora de jogo. Vanessa Campos, 29 anos, advogada, começou a jogar brincando com os amigos e hoje não deixa passar uma bola, ou melhor, não passa nem um final de semana sem praticar o esporte. “Demorei um pouco para não me deixar intimidar pelas boladas dos parceiros. Hoje, me divirto, gasto energia, queimo calorias e ainda fico bronzeada. Durante a semana, frequento a academia para manter o fôlego”, diz Vanessa. “Para a prática de esportes como o vôlei e o futvôlei, é preciso ter afinidade, intimidade com a bola. Se você já pratica o esporte, não tenha medo de arriscar. Se não, nunca é tarde para começar” afirma Cristina de Carvalho.