

CLAUDIA

no Pan-Americano

Resultados de **OURO**

Os benefícios que os esportes de competição podem trazer para o corpo de quem não é atleta

Especial Jogos Pan-Americanos



Viviane faz força na água e deixa o stress na terra

Corpo campeão

Canoagem, hipismo, esgrima, patinação e nado sincronizado: cinco mulheres que não são atletas mostram como moldam o físico, ganham resistência e esbanjam saúde praticando esses inusitados esportes, todos presentes nos Jogos Pan-Americanos. Que tal se animar? MARIA CAROLINA BALBO

Canoagem chapa a barriga

A personal trainer Viviane Poltronieri, 31 anos, faz canoagem há cinco anos. De duas a três vezes por semana lá vai ela de remo em punho para a raia olímpica da Universidade de São Paulo (USP). “Escolhi a atividade porque, além de definir os músculos, é praticada ao ar livre. Quando entro na água, deixo na terra as preocupações e o stress. Faz bem para o físico e para a alma”, revela Viviane. Ela conta que notou uma melhora incrível nos músculos abdominais, extremamente usados para manter a postura reta na hora de remar. “A canoagem exige técnica e força, redobrando o condicionamento físico. Também desenvolve o equilíbrio, a concentração e a resistência”, explica o professor de Viviane, Alessandro Matero. “E ainda trabalha o grupo de músculos dos membros superiores: peitoral, tríceps e bíceps.” Uma hora do esporte extermína 600 calorias. ● **OPINIÃO MÉDICA** “A atividade pode provocar lesões no antebraço e ombro, além de dores musculares e torções de coluna”, alerta Ricardo Cury, professor de trauma esportivo da Faculdade de Medicina da Santa Casa de São Paulo. ● **ONDE PRATICAR** Raia olímpica da USP, tel. (11) 8309 9914, em São Paulo; Escola de Canoagem Clube Águas Brancas, tel. (14) 3653 8904, em Brotas (SP).

Alessandra
esbanja fôlego e graça
na piscina



Nado sincronizado tonifica braços e pernas

A professora de educação física Alessandra Toassa, 32 anos, sempre gostou de nado sincronizado e há dois anos mergulhou no esporte – pratica duas vezes por semana e ainda dá aulas para crianças em uma academia de ginástica paulistana. “É uma atividade feminina, com gestos delicados. Ganchei força muscular, consciência corporal e melhorei a flexibilidade. Como alguns exercícios são embaixo d’água, é preciso praticar a apnéia, que desenvolve o fôlego”, diz Alessandra. Considerado uma atividade completa, o nado mexe com os músculos abdominais, que sustentam todos os movimentos. “Outro ponto importante desenvolvido pela atividade é a noção de ritmo, já que é preciso seguir uma coreografia”, comenta Andréa Kindler, professora de Alessandra. Uma aula de 60 minutos queima 500 calorias. ● **OPINIÃO MÉDICA** Como os movimentos são feitos dentro da água e não há impacto direto, é difícil lesionar algum membro. A pessoa pode sentir câibras devido à temperatura da piscina ou por falta de aquecimento antes de mergulhar. “Mas o esporte exige bastante das pernas, o que pode sobrecarregar os músculos”, diz o ortopedista André Pedrinelli, de São Paulo. ● **ONDE PRATICAR** Competition, tel. (11) 3061 1155, em São Paulo; Centro Interescolar de Educação Física, tel. (61) 3901 7618, em Brasília; Clube de Regatas Vasco da Gama, tel. (21) 2176 7313, no Rio de Janeiro.



Simone busca
velocidade e liberdade
sobre rodas

Patinação firma coxas e bumbum

Há mais de um ano, a relações-públicas Simone Bambini, 37 anos, patina todos os finais de semana no Parque Villa-Lobos, em São Paulo. No início, ela ficava tensa e tinha receio de se machucar, mas, quando conseguiu se equilibrar nos patins e sair a todo vapor, encantou-se. “Além de exercitar o corpo e a mente, aprendi a superar meus limites”, conta Simone. A patinação in-line usa patins com quatro rodinhas em linha reta e, conforme os especialistas, é mais radical do que a tradicional. A atividade fortalece e define a musculatura dos membros inferiores, como glúteos, coxas e panturrilhas. “Como é preciso manter a postura para patinar, o esporte também trabalha a região lombar e abdominal e ainda melhora a flexibilidade, a agilidade, a força, o equilíbrio e a coordenação motora”, diz o professor de educação física Anderson Ferreira, instrutor de Simone. Segundo ele, patinar durante 20 minutos consome, em média, 145 calorias. ● **OPINIÃO MÉDICA** O esporte não tem contra-indicação. “Mas é claro que sempre há a possibilidade de quedas, traumas ou lesões por movimentos repetitivos, como flexão de joelhos, ou até uma fratura de punho”, alerta o ortopedista André Pedrinelli. ● **ONDE PRATICAR** Roller-Ball, tel. (11) 8375 7672 e Conjunto Esportivo Baby Baroni, tel. (11) 3673 5133, em São Paulo; Academia Velox, tel. (21) 2537 2551, no Rio de Janeiro.



Tatiana se concentra na ponta da espada

Esgrima emagrece e enrijece os músculos

Uma espada flexível, sem ponta e que não machuca, é a arma usada na esgrima, esporte que há quase dois anos faz parte da rotina da advogada Tatiana Lins Cruz, 29 anos. A espada tem um dispositivo eletrônico (ligado ao corpo) que vibra quando encosta no adversário. "Acho o esporte bonito e divertido, muito melhor do que aulas de ginástica na academia. Com a prática, ganhei massa muscular nas pernas e nos braços. A esgrima exige raciocínio e reflexo rápido – para atacar o adversário e se defender dele. Saio da aula esgotada física e mentalmente, mas a sensação é deliciosa", revela Tatiana. Aluna de Abel Fernández, que ensina o esporte há 21 anos, ela conta que mantém a forma com duas aulas semanais. A modalidade explora a resistência aeróbica e mexe com os músculos dos glúteos e do abdome. "Também trabalho a mira e a inteligência, pois o domínio da arma e a atenção são fundamentais para um bom combate", explica Abel. A aula de uma hora queima 500 calorias, o que ajuda a perder peso.

● **OPINIÃO MÉDICA** "As lesões mais frequentes são torções de tornozelo, distensões musculares e, em casos mais sérios, problemas nos joelhos e rupturas de tendão", alerta Ricardo Cury. ● **ONDE PRATICAR** Federação Paulista de Esgrima, tel. (11) 3884 2482, em São Paulo; Escola Mineira de Esgrima, tel. (31) 8866 9584, em Belo Horizonte.



Denise controla o corpo, a mente e o cavalo

Hipismo fortalece as pernas e a coluna

Quando um ex-namorado da advogada Denise Chaguri, 27 anos, a levou à Hípica Paulista, há quatro anos, ela se apaixonou pelo esporte e se matriculou nas aulas de hipismo. "Sempre gostei de cavalos e montava toda vez que ia com a família para Águas de Lindóia, em São Paulo. Desde que virei amazona de verdade, sinto que ganhei força nas pernas por abraçar a barriga do animal", comenta ela, hoje dona de dois cavalos puro-sangue, o Skyline e o Antares Aldebaran. Do trote ao cavalgar foi rápido, mas aprender a saltar levou mais tempo. "Demorei um ano e meio para superar com precisão obstáculos de 40 centímetros. Agora já consigo saltar os que têm 1 metro de altura", conta. "Além dos benefícios para o corpo, a relação de cumplicidade, amizade e carinho com o animal é gratificante." Segundo Mirim, seu treinador, o esporte não requer força, mas exige muita coordenação motora e equilíbrio físico e psicológico para controlar o cavalo. ● **OPINIÃO MÉDICA** "A atividade faz um bem danado à saúde, mas é preciso prestar atenção nas pernas e nos joelhos, que podem sofrer inflamações por causa da sobrecarga. Sem falar, claro, das quedas", diz o médico Ricardo Cury. ● **ONDE PRATICAR** Sociedade Hípica Paulista, tel. (11) 5524 6166, em São Paulo; Caxangá Golf & Country Club, tel. (81) 3271 1422, em Recife; Sociedade Hípica Catarinense, tel. (48) 3335 6144, em Florianópolis.