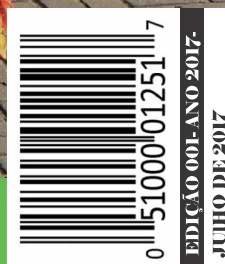


# Esporte **É** Saúde

Dicas de onde encontrar comida *fit!*

Campina também é **GRANDE** no setor esportista!

O que devemos saber sobre **CRIANÇAS** na academia?





# EDITORIAL

## Esporte é Saúde

A revista “Esporte é Saúde” surgiu a partir de uma série de ideias de um grupo de estudantes do curso de Comunicação Social com habilitação em Jornalismo da Universidade Estadual da Paraíba que estavam se preparando para terminar a sua graduação.

Ela chega com o propósito de dar um suporte aos amantes do esporte em Campina Grande, sendo uma proposta inovadora. Na sua primeira edição a revista é composta por 32 páginas de conteúdo voltado para ali-

mentação saudável e a prática da atividade física.

Gostaríamos de destacar a matéria “Rainha, Campina também é grande no setor esportista”. No texto abordamos a importância e como a cidade que é conhecida como a Rainha da Borborema consegue incentivar os seus habitantes a praticarem alguma atividade esportiva.

O quadro “Giro Fits” também chama bastante atenção pelo conteúdo apresentado. Nele foram selecio-





**FOTO: JOÃO BRANDÃO NETO**

nados os principais estabelecimentos comerciais de Campina que se tornaram famosos por oferecerem uma alimentação saudável.

Como o público da revista “Esporte é Saúde” é bastante diversificado, trouxemos assuntos que são de interesse de todas as classes e faixa etária, a exemplo da reportagem sobre os benefícios da natação para o desenvolvimento das crianças.

Agora, convidamos você a passear conosco nesta primeira edição da revista Esporte é Saúde.

# SUMÁRIO



Editorial		Pág 2 e 3
Natação		Pág 5 e 6
Fisioterapia		Pág 8 e 9
Go Fitness		Pág 10 e 11
Academia		Pág 13
Academia		Pág 14 e 15
Matéria Especial		Pág 16 a 19
Restaurantes		Pág 20 e 21
Importância da avaliação		Pág 22 e 23
Giro Fitness		Pág 24 e 25
Crianças na Academia		Pág 26 e 27
Fitdance		Pág 28 e 29
Academia		Pág 30 e 31



# A natação e o desenvolvimento das crianças



Criança praticando natação para ajudar no desenvolvimento do corpo .

*Saiba como a natação pode ajudar no crescimento do seu filho*

**S**abemos que a natação é um esporte bastante divertido não só para os adultos, mas principalmente para as crianças. O que alguns não sabem, é o quanto a natação pode ajudar no desenvolvimento e na saúde dos pequenos desde muito cedo.

Um estudo realizado no Instituto de Pesquisas Educacionais Griffith, na Austrália, aponta que a natação pode deixar a criança ainda mais esperta, que além do desenvolvimento físico, terá também um desenvolvimento intelectual. Pesquisadores constataram que aprender a nadar antes dos 5 anos de idade influencia bastante nesse crescimento.

O estudo foi realizado com aproximadamente 7 mil crianças da Austrália, Nova Zelândia e Estados Unidos. A responsável pelo estudo e pesquisa, foi a professora Robyn Jorgensen, que após três anos de monitoramento, constatou que crianças que praticam a natação desde cedo, desenvolvem mais habilidades físicas, motoras e visuais, mais cedo do que aquelas que não praticam. O raciocínio dos pequenos é bem mais expressivo e perceptível, assim como o aprendizado na escola.

Estimular as crianças na natação desde pequenas é uma ótima alternativa para engajá-las no esporte e ao mesmo permitir que elas se desenvolvam mais rápido, de uma maneira dinâmica e saudável, até mesmo para alguns pais, que muitas vezes acabam acompanhando seus filhos nas aulas. Aqui em Campina Grande, o número de crianças que fazem uso da natação ainda quando bebês vem crescendo, e o número de espaços para essa atividade também. Wanessa Mota de Lucena, 33, é mãe do pequeno e agitado Nicollas, que

hoje tem 4 anos e meio. Ele tem aulas de recreação e começou a natação desde do seu primeiro ano de vida. A mãe conta que, devido à algumas alergias, ele acabou desencadeando a asma, e através de uma reportagem pôde perceber os inúmeros benefícios que a natação traria.

Para esclarecer algumas dúvidas antes de colocá-lo, consultou sua pediatra, que aprovou a ideia. Segundo Wanessa, ele permaneceu na natação por 1 ano, onde foi perceptível a melhora no desenvolvimento do pequeno Nicollas, tanto fisicamente, como intelectualmente, mesmo tendo em vista que ele sempre foi um menino muito ativo e muito esperto. Essas habilidades só cresceram.

Segundo sua pediatra, ele tinha uma respiração “ruidosa”, ou seja, devido às alergias que ele tinha adquirido e muitas vezes causada pela quantidade de pólen existente no ar, fazendo com que a criança faça espécies de “barulhinhos” enquanto respira, e fique com o nariz congestionado, deixando a respiração debilitada. Para o alívio da mamãe, o diagnóstico de Nicollas melhorou muito, e hoje em dia a “ausculta” dele é bem mais limpa, ou seja, os ruídos internos do organismo dele e principalmente do seu pulmão, são bem mais limpos e saudáveis. A mãe coruja relata que ele é uma criança que adora esportes e quando estiver maior quer jogar futebol, além de andar de skate e fazer alongamentos ensinados na própria escola e repetidos em casa. “Ele adora e sempre me ensina a fazer os alongamentos que aprende”, diz Wanessa.

FOTO - INTERNET  
TEXTO - CAROLINE DANTAS

## CUIDADOS

Quando falamos em piscina, talvez muitos pais tenham receio em levar seus pequenos e por terem dúvidas quanto à idade, ao tipo de piscina e aos cuidados. Os médicos pediatras indicam que, bebês a partir de 6 meses já podem começar a natação, pois com essa idade o bebê já tomou as vacinas necessárias para começar uma atividade física e já está mais desenvolvido. Se o bebê for mais novo, ele corre o risco de

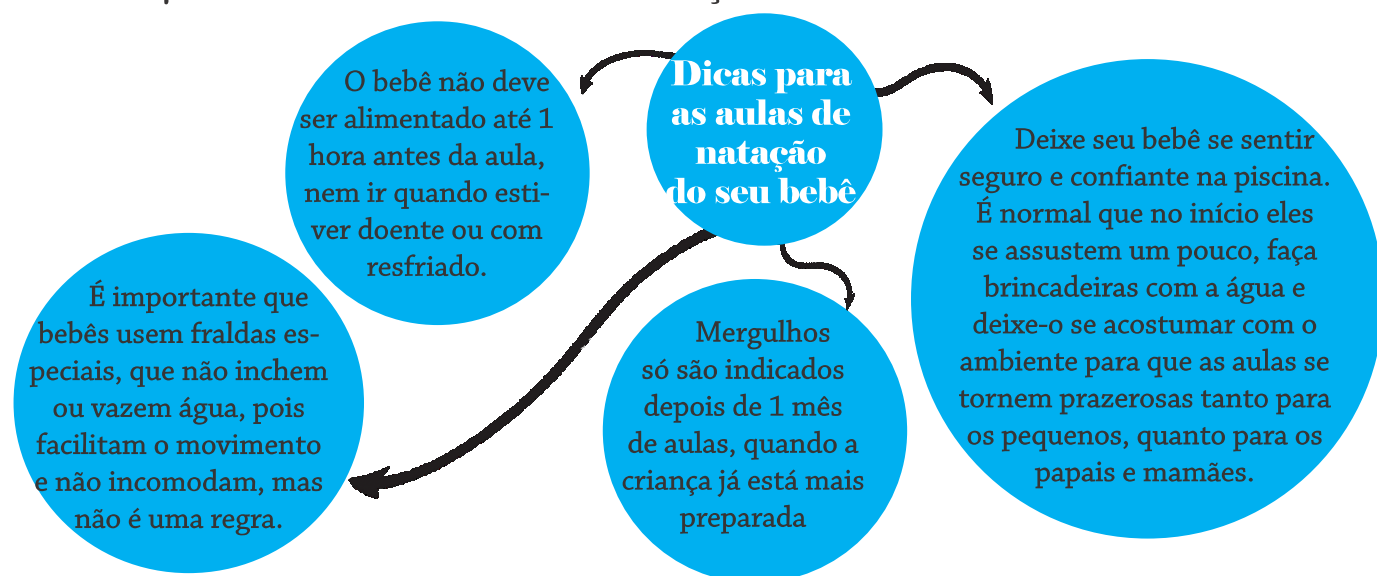
ter inflamação no ouvido. É importante que os pais escolham também piscinas que ofereçam boas condições para trocar e preparar os bebês para as aulas. Outro fator muito importante, é verificarem se o cloro está com o pH 7, neutro, e se a água está numa temperatura ideal, entre 27 e 29°C.

As aulas não devem durar mais do que 30 minutos, principalmente com bebês, pois o sistema de regulação de temperatura deles ainda

não está desenvolvido e sua capacidade de atenção ainda é mínima. Para crianças maiores, como no caso de Nicollas, que começou com 1 ano de idade, é importante que os pais sempre estejam por perto para lhe passarem a segurança necessária, deixando-o mais confiante e confortável com a piscina. Lembre-se! É importante que as aulas de natação sejam ministradas por profissionais capacitados e especializados na área.



Pais acompanhando o seu filho na aula de natação



TEXTO - CAROLINE DANTAS



TALVEZ O  
HOJE SEJA  
O AMANHÃ  
QUE VOCÊ TANTO  
**PROCURA**



# Os desafios da reabilitação

*Como a fisioterapia pode contribuir e a*

Todos que praticam alguma atividade física correm o risco de entrarem na estatística não agradável de pessoas que sofreram algum tipo de lesão. Existem aqueles que se lesionam por acidente, mas a grande maioria dos casos vêm dos que se machucam por estarem se exercitando de uma maneira errada.

E é diante dessas variadas situações, que vamos desmistificar os mitos sobre a reabilitação e explicar qual a importância do acompanhamento de um profissional especializado na área no decorrer do processo da recuperação.

Formada pela Universidade Estadual da Paraíba e atualmente mestranda em engenharia da produção na linha de ergonomia pela Universidade Federal da Paraíba, a fisioterapeuta Sonaly Lima destinou um tempinho do seu dia para nos encontrar e tirar todas as nossas dúvidas.

O nosso primeiro contato aconteceu em uma praia do Cabo Branco, em João Pessoa, onde a fisioterapeuta estava atendendo um dos seus pacientes. Inclusive, praia esta que chamava bastante atenção pelo belo cenário que esbanjava.

E foi exatamente este o nosso primeiro questionamento. O ambiente utilizado no tratamento influencia na recuperação? Ela garante que sim! Sonaly explica que em casos que precisa-se de um tratamento doloroso e incomodo, o ambiente pode ser capaz de camuflar essa situação e fazer com que o trabalho tenha mais êxito.

E é o êxito. É exatamente ele, que muitos buscam, mas nem sempre conseguem atingir. E sabe qual é o principal motivo? A autoinstrução. Isso mesmo. Buscando economizar ou até mesmo com preguiça de procurar um profissional capacitado para cuidar daquele determinado problema, tem paciente que arrisca em próprio se medicar e acaba fracassando.

“Esses tipos de casos são frequentes e na maioria das vezes fazem com que o que já estava ruim, se tornar muito pior. Pequenas lesões aparentemente sem importância quando não



Fisioterapeuta auxiliando na recuperação do s



# Reabilitação muscular

acelerar o desempenho da recuperação do paciente

FOTO E TEXTO - JOÃO BRANDÃO NETO



eu paciente

tratadas podem transformar-se em lesões graves, e como forma de agravá-las, ainda mais, é submeter-se a tratamentos indevidos que em sua maioria resultam de um acompanhamento inadequado.” Ressaltou.

Procurar tratamento especializado é, e sempre será, o mais indicado. Mas uma dúvida frequente de quem já sofreu algum tipo de problema muscular é; após se recuperar, existe alguma restrição em voltar a praticar alguma atividade física?

De acordo com a fisioterapeuta, Sim! Ela esclarece que tudo depende do local da lesão e das necessidades do paciente. A modalidade e a intensidade também devem ser adaptadas para que o problema não venha a se instalar novamente.

E é isso, praticar alguma atividade física é estar exposto a sofrer algum tipo de lesão. Porém, existem algumas dicas que foram passadas pela fisioterapeuta Sonaly Lima Silva que você pode seguir para se precaver dessa dor de cabeça.

**Iniciem o mais breve possível e de forma graduada.**

**Não exagerar e expor o seu corpo a “cargas” elevadas.**

**Não seguir dicas de amigo A ou B, muito menos de internet.**

**Realizar uma reorganização alimentar, já que seu corpo agora vai precisar de mais energia.**

**Procurar uma equipe multidisciplinar para um acompanhamento mais adequado e de qualidade.**

## Faça exercícios sem sair de casa

A falta de tempo faz com que muitas vezes não façamos nenhum exercício físico. Os programas online são uma alternativa que facilitam essa prática sem sair de casa.

Hoje em dia com a tecnologia cada vez mais avançada e os smartphones cada vez mais repletos de função, se exercitar sem sair do conforto da sua casa ficou mais fácil e prático. Basta ter um lugar, que também não precisa ser grande, um smartphone ou computador e um tempinho do seu dia para fazê-lo.

Para aqueles que não têm muito tempo, devido à correria do dia a dia, existem os programas com curtas durações de tempo, mas que, se forem feitos regularmente, dão ótimos resultados. Essa variedade de opção, está disponível tanto nos celulares com os sistemas android, quanto o iOS, e também do nosso aliado, youtube, recheado de canais legais e dinâmicos.

Aqui vão algumas dicas de aplicativos e canais para vocês fazerem suas atividades físicas sem saírem de casa.



Foto; Internet

### YOUTUBE

O canal do Vinícius Possedon, mais conhecido como “Q48” é um canal de sucesso e que traz muitos exercícios rápidos e fáceis de serem feitos em casa, ele traz não só treinos, como pequenas dicas que fazem bem ao organismo e ao corpo. O legal do Q48, é que ele também está disponível no celular.

### APLICATIVOS PARA iOS

#### BTFIT

Nele você pode montar seus treinos de acordo com os exercícios que quer fazer. No BFIT, um professor estará demonstrando todos os movimentos e você o acompanhará.

#### SEVEN – TREINO EM 7 MINUTOS

Como o próprio nome já diz, são treinos com 7 minutos de duração. Normalmente exercícios que utilizem cadeiras, parede e seu peso corporal. Tudo muito simples e diário.

#### CARDIO SWORKIT

Oferece vários exercícios, com intensidades variadas e traz vídeos para ajudar no auxílio dos mesmos.

#### FIT STAR – PERSONAL TRAINER

App em inglês que funciona como um personal trainer e cria vários planos de treino com base na capacidade e objetivos do usuário. Disponibiliza vídeos dos exercícios propostos.

Muitos desses aplicativos são ofertados em vários sistemas operacionais.

### APLICATIVOS PARA ANDROID

#### DAILY BUTT WORKOUT

O Daily Butt Workout é um app para Android, iOS e Mac OS X que oferece uma sequência de exercícios diários para tonificar seus glúteos e pernas. Não leva mais do que cinco minutos do seu dia para tornar sua vida mais saudável e, também, deixar o seu corpo mais bonito.

#### INSTANT HEART RATE

O Instant Heart Rate é um aplicativo que identifica seu ritmo cardíaco, sem a necessidade de qualquer outro equipamento. Com apenas quinze segundos, é possível monitorar a sua pulsação. Boa, né?

#### VIRTUA GYM

O Virtua Gym é um app para iOS e Android que traz uma proposta saudável para os tempos modernos: exercitar-se onde quer que se estiver. Com ele você terá acesso a mais de 500 exercícios que poderão ser praticados em casa, hotel, academia etc.



## GO! GO! GO!

Aqui colocamos algumas dicas de alguns exercícios que podem ser realizados com muita facilidade por qualquer pessoa para várias partes do corpo e que trazem resultados favoráveis, no conforto da sua própria casa.

### 1. ABDOMINAL COM AS PERNAS APOIADAS NO BANCO - ABDÔMEN

*Posição inicial:* deitada de barriga para cima, com os pés apoiados no banco e os joelhos flexionados em um ângulo de 90°.

*Execução:* cruze as mãos atrás da nuca e, suavemente, leve o corpo à frente, colocando toda força no abdômen, e não no pescoço, até tirar os ombros do chão. Retorne à posição inicial sem descansar o corpo no solo.

*Frequência:* 3 séries de 30 repetições, com intervalos de 30 segundos entre elas.



### 2. PRANCHA - ABDÔMEN

*Posição inicial:* de barriga para baixo, apoie as pontas dos pés, os joelhos, os cotovelos e os antebraços no chão.

*Execução:* retire os joelhos do solo, mantendo a coluna ereta e alinhada com o pescoço. Fique na posição por 20 segundos.

*Frequência:* 3 séries com intervalos de 45 segundos entre elas.



### 3. TRÍCEPS NO BANCO - TRÍCEPS

*Posição inicial:* posicione-se na parte de trás de um banco, com os pés paralelos e os braços estendidos ao longo do corpo. Flexione os joelhos como se fosse sentar-se e apoie as mãos no banco, com os dedos voltados para frente dele.

*Execução:* flexione e estenda os cotovelos, elevando e abaixando o corpo. As pernas devem permanecer imóveis.

*Frequência:* 3 séries de 8 repetições, com intervalo de 45 segundos entre elas.



### 4. PANTURRILHA

*Posição inicial:* em pé, com a parte da frente dos pés apoiada em um degrau ou no meio-fio e os calcanhares para fora, joelhos semiflexionados e coluna ereta. Braços ao longo do corpo ou segurando a cintura.

*Execução:* fique na ponta dos pés e retorne

*Frequência:* 3 séries de 15 repetições, com intervalos de 30 segundos entre elas.



TEXTO - CAROLINE DANTAS



Famosa por ser detentora das sopas mais atrativas de Campina Grande, A Soparia fica localizada no bairro da Bela Vista, próximo à feira da Prata. Além das sopas, o local vem se destacando por oferecer um variado cardápio fitness. Sanduíche natural, sopas detox e sucos estão sendo as preferências do público.



# Academias que chamam atenção pelas estruturas

*Conheça as academias que se destacam em estrutura e suporte aqui na cidade, trazendo inovações e diferenciais*

A preocupação com a saúde tem sido um assunto bastante frequente entre as pessoas em geral hoje em dia. Em Campina Grande não é diferente, o número de academias tem dobrado, e a busca por uma vida mais saudável junto com a prática de atividades físicas também tem sido maiores.

A cidade oferece um leque de opções, com acade-

mias em praticamente todos os bairros e para todos os estilos. Elas variam de preços, assim como temos as academias mais estruturadas, mas que também oferecem pacotes e maneiras acessíveis. Podemos destacar aqui em Campina algumas dessas academias, que oferecem diferenciais que chamam atenção e às fazem ganhar destaque.

## KORPUS ACADEMIA

A Korpus, por exemplo, é a academia pioneira em Campina Grande e está no mercado há 32 anos. Ela é conhecida pela sua estrutura e por ser a única academia no nordeste que funciona 24 horas por dia e todos os dias do ano. A Korpus também traz os equipamentos mais modernos e inovadores que o mercado fitness oferece e todos da mesma linha.



## COMPLEXO US3

Uma outra academia que oferece vantagens é a Complexo US3, que fica próxima ao Parque da Criança e só atende à uma quantidade de alunos específica por horário, fazendo com que você tenha certa exclusividade e um atendimento de personal, sem oferecer um preço absurdo por isso.

## START ACADEMIA

Se você gosta de esportes como vôlei e futsal, por exemplo, a Start Academia oferece todas as quartas, vôlei para alunos e todas as terças, futsal para alunos. A academia também oferece o Kangoo, que são botas parecidas com patins, que possuem arcos e 1 hora de exercícios com elas, te ajudam a perder no mínimo 900 calorias.



TEXTO E FOTO - CAROLINE DANTAS



# Qual a importância do educador físico na prática de uma atividade esportiva?

*Além de orientar e auxiliar o aluno, o professor de educação física é responsável por todo acompanhamento na realização do treino*

O Brasil é o segundo país do mundo com o maior número de academias de ginásticas, de acordo com o Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas (Sebrae) em pesquisa realizada em dezembro do ano passado. Segundo o Sebrae, existem aproximadamente 21.760 empresas desse setor instaladas no país do futebol. Na primeira colocação do ranking, aparece os Estados Unidos da América com uma média de quase 30 mil academias.

Em Campina Grande, na Paraíba, de forma inovadora a secretaria de esportes do município criou um projeto em que 36 academias populares estão à disposição dos campinenses de forma gratuita. Elas ficam espalhadas por diversos pontos da cidade e proporcionam uma área de lazer com o custo zero para a população.

Diante desses números animadores, é esperado que cada um desses locais de prática esportiva exista, no mínimo, um educador físico para que a atividade esportiva seja praticada da maneira



**Personal Éder orientando o seu aluno**

correta e sem riscos para um possível acidente corriqueiro.

Mas será que as pessoas tem procurado um educador físico ou tem buscado esta ajuda na internet, através de vídeo aulas e aplicativos? Para o educador físico e proprietário da Academia Atlante, Eder Pontes, é crucial e indispensável a presença de um orientador para que todo o trabalho seja feito da maneira

mais segura possível. A internet é uma aliada, mas não pode dispensar a presença de um profissional para qualquer treino físico.

“Inicialmente vale destacar que não é permitido de forma alguma pelo Conselho Dos Educadores Físicos da Paraíba que uma academia funcione sem a presença de um educador físico. E nós somos defensores des-



sa medida. Aqui, na Atlante, por exemplo, existem vários educadores que além de orientar, estão à disposição dos alunos para tirar todas as dúvidas durante todo o horário de funcionamento da academia, ressalta o empresário.”

Os professores de educação física são responsáveis por observar o aluno durante a prática do exercícios físicos, orientá-los a fazer alongamentos para aquecer a musculatura e evitar que se machuquem. Além disso, ele é responsável por procedimentos como; corrigir a postura dos alunos durante a realização dos exercícios, conferi os batimentos cardíacos dos atletas, verifica a respiração e o cansaço dos mesmos, não permitindo que ultrapassem seus limites.

Por causa desses pilares que o educador físico se torna um profissional indispensável em ambientes que se praticam alguma atividade física. Nas academias populares montadas em várias praças e parques da cidade, o secretário de esporte de Campina Grande garante que existe um professor que está sempre disponível para supervisionar se os exercícios estão sendo praticados da maneira correta.

“Não é só montar a academia, mas tem que ter responsabilidade com a população. Em todas as nossas academias populares disponibilizamos profissionais da educação física para dar suporte aos amantes do esporte”, destaca Teles Albuquerque.

“

*Os professores de educação física são responsáveis por observar o aluno durante a prática do exercícios físicos, orientá-los a fazer alongamentos para aquecer a musculatura e evitar que se machuquem.”*



**Professores Éder e Felipe: dedicação e profissionalismo**

FOTO E TEXTO - JOÃO BRANDÃO NETO

# Com título de rainha, Campina também é grande no setor esportista

*Cidade chama atenção por dispor de vários locais apropriados para a prática da atividade física*

São poucas as cidades estruturadas para proporcionar qualidade de vida para os seus habitantes. Campina Grande, município que fica localizado a pouco mais de 120km da capital da Paraíba, João Pessoa, tem claramente essa virtude.

Pólo industrial, universitário, comércio que atende a vários municípios e cidades de estados próximos como Rio Grande do Norte, Pernambuco e Ceará, o município com aproximadamente 500 mil habitantes, é rico em influenciar de forma direta os seus moradores a praticarem alguma atividade física. São praças, parques, pistas de skate, vilas, entre outros belíssimos locais que encantam e influenciam as pessoas das variadas faixas etárias a se movimentarem. E não é só isso, além de locais, existem programas que estimulam o próximo a ganhar qualidade de vida.

O “Mexe Campina” é um



**AÇUDE VELHO/ FOTO: JORGE BARBOSA**  
TEXTO- JOÃO BRANDÃO NETO

exemplo disso. Criado no ano de 1997 pela Prefeitura Municipal de Campina Grande, as atividades estimulam os moradores à prática da atividade física de forma consciente. De forma gratuita, várias pessoas são cadastradas no programa e se divertem com aulas de dança, corridas, ginástica e aeróbicas em diversos parques e praças da cidade.

E não é só a população da cidade que se beneficia, em determinadas datas do ano os distritos de São José da Mata e Galante são contemplados com passeios ciclísticos e trilhas que são destaque em nível nacional por contemplar uma beleza natural ímpar.

O Secretário de Esporte de Campina Grande e coordenador do “Mexe Campina, Teles Al-



**AÇUDE VELHO À NOITE/ FOTO:EMERSON SARAIVA**

Teles Albuquerque é um dos que lutam para que essa fama de “cidade do esporte” continue sempre em alta. “Somos felizes por morar em Campina Grande. Uma cidade linda, que proporciona para todos a oportunidade de praticar alguma atividade física. Hoje em dia você não precisa mais sair do seu bairro para se exercitar. Na sua esquina tem uma academia popular, uma pista de caminhada, um professor de educação física para lhe orientar. Enfim, a Rainha da Borborema é um município diferenciado. Nos respiramos esporte e esporte é vida longa”, explicou Teles Albuquerque.



**TELES ALBUQUERQUE/ SEC. DE ESPORTE PMCG/ FOTO: INTERNET**



# Campina Grande

Conheça um pouco da história dos principais pontos onde se pratica atividade física na cidade



## AÇUDE VELHO

O Açude Velho é um corpo hídrico localizado no Centro da cidade de Campina Grande. Foi inicialmente uma fonte de abastecimento de água para a Rainha da Borborema e região. Depois, quando a cidade passou a ter abastecimento encanado de água, sua finalidade inicial se perdeu, e, hoje, é um cartão postal e histórico da cidade. Durante boa parte do dia pessoas aproveitam a ótima vista para caminhar e passear de bicicleta. A grande novidade agora são os passeios de triciclos, quadriciclos e até bicicletas que podem levar até dez pessoas.



## PARQUE DO POVO

O Parque do Povo está situado no Centro de Campina Grande e tem uma área descoberta com a função de sediar alguns eventos da cidade. É conhecida por sediar O Maior São João do Mundo desde 1983. Mas de alguns anos para cá, o local vem sendo o ponto de encontro de vários desportistas. As turmas se reúnem para andar de skate, patins e praticar a caminhada.





## PLÍNIO LEMOS

O complexo foi inaugurado pela Prefeitura Municipal de Campina Grande em março de 2008 com um investimento de quase 5 milhões de reais. A Vila Olímpica Plínio Lemos fica localizada no bairro do José Pinheiro, na zona leste da cidade. O local conta com uma área de lazer que contempla campo de futebol, quadra de futsal, pista de skate, piscinas e uma grande pista de atletismo. A entrada do local é totalmente gratuita.

## PARQUE DA LIBERDADE

Localizado na zona sul de Campina Grande, o Parque da Liberdade leva o nome do bairro em que está localizado. O parque foi inaugurado no ano de 2016 pelo prefeito Romero Rodrigues (de forma parcial, pois vários equipamentos ainda estão sendo construídos). Quase 10 milhões foram investidos para a criação do local. O espaço possui também playground para as crianças e dezenas de equipamentos de academia popular.



## ACADEMIA POPULAR

Campina Grande tem nada menos do que 31 academias populares distribuídas pelos bairros da cidade. Atualmente, cada academia conta com a presença de, no mínimo, um educador físico para ajudar os populares no momento que estiverem praticando alguma atividade física. Cada academia popular é composta por 12 equipamentos que ajudam a população a ganhar saúde e qualidade de vida.



## PARQUE DA CRIANÇA

Foi fundado em 1993, no Dia das Crianças. O maior parque de lazer de Campina Grande possui 6.700 metros quadrados, com pista de 1km para caminhada; rampa de skate; parque com escorregos; balanços e outras estruturas para crianças e adultos, além de áreas gramadas, campos de futebol de areia, vôlei, quadras, pistas de bicross, sorveterias, lanchonetes e quiosques cobertos para relaxamento.



**COMIDA**

**ES  
PR**

## **Estilo Vida**

O local é especializado em alimentação saudável. Alimentação funcional. Sem glúten. Sem lactose. Sem soja. Sem açúcar branco.

Rua Duque de Caxias, 340A  
Campina Grande  
(83) 98618-3919

## **MR. Fit**

É considerada uma das principais rede de fast food saudável do país.

Rua Otacílio Nepomuceno  
Campina Grande  
(83) 3063-0523

## **DNA Natu**

É destaque e por ter um ca Também se de uma rede fast f

Rua Mar  
Campin  
(83) 33

**SAUDÁVEL?**

**STÁ  
ROCURANDO?**

+



**EM CAMPINA  
GRANDE  
TEM!**



**ural**

em todo o Brasil  
cardápio natural.  
destaca por ser  
food.

Joel Tavares  
Campina Grande  
343-9004

**Leve Vida**

Empresa de alimentação  
saudável, com um cardápio va-  
riado, ajustado e balanceado.  
Trabalha apenas com delivery.

(83) 98840.3484  
(83) 99654.2858

**Natural's**

Sua principal especiaria é a  
comida vegetariana. A empre-  
sa também só trabalha com  
delivery.

(83) 3322-3682  
@naturallsrestaurante



A close-up photograph of a person's midsection. They are wearing light blue shorts and a white top. Their hands are holding a yellow measuring tape around their waist. The background is a bright, out-of-focus blue. The text is overlaid on the right side of the image.

# **Qual A importância da avaliação física antes de praticar alguma atividade esportiva ?**

*O educador físico Felipe Tavares fala sobre a importância do aluno fazer uma avaliação física antes de dar início a prática esportiva.*



A avaliação física é um importante processo no treinamento esportivo ou na prescrição de exercícios para saúde ou estética. O profissional de Educação Física poderá identificar possíveis fatores de risco para o desenvolvimento de doenças e auxiliar a estabelecer metas para o aluno a partir da identificação dos déficits apresentados, seja para melhorar o condicionamento físico, o desempenho esportivo e reduzir peso ou percentual de gordura.

Por meio da avaliação, o profissional terá parâmetros para identificar a melhor atividade para o aluno e a intensidade e frequência desses exercícios para que se trabalhe dentro da zona de treinamento individual.

Mas não basta apenas uma avaliação física. O correto é que o aluno faça periodicamente a reavaliação, permitindo uma comparação para que o Educador Físico possa acompanhar o progresso do avaliado com precisão, sabendo se houve evolução positiva ou negativa.

Em entrevista com o educador físico, Felipe Tavares, ele explica como é feito todo o processo de avaliação para os seus alunos.

### Qual a importância da avaliação na prescrição do treinamento?

Para verificar a condição inicial do aluno, obter dados para a elaboração da atividade adequada, programar o treinamento, acompanhar a progressão do avaliado durante o treinamento com a reavaliação e observar se os objetivos estão sendo atingidos.

### Quais os principais itens que são avaliados no corpo do aluno?

Anamnese (questionários sobre fatores de risco), composição corporal (percentual de gordura), as medidas antropométricas (medida de circunferência do muscular), flexibilidade, força muscular, postura e resistência cardiorrespiratória VO2 Máximo (consumo máximo de oxigênio).

### Quais os materiais que são indispensáveis para realizar a avaliação?

Um software de avaliação física, balança, estadiômetro (para se obter a altura), adipômetro (onde se mede a espessura do tecido adiposo), uma fita métrica antropométrica (onde se mede a circunferência muscular), banco de Wells (para realizar o teste de flexibilidade sentar e alcançar), uma bicicleta, esteira ou uma plataforma elevada (depende do protocolo usado, serve para verificar o consumo máximo de oxigênio o VO2) e um posturógrafo (onde analisamos os desvios posturais).



**Professor Felipe Tavares passa dicas da importância da avaliação física**

### Qual o horário que é mais indicado para fazer uma avaliação física?

O aluno pode realizar a avaliação física em qualquer horário, o que deve ser evitado antes de realizar a avaliação é que não se pode realizar atividade física com menos de 24h antes e evitar alimentos e bebidas estimulantes para não alterar os resultados finais.

### Quando se trata das mulheres, há alguma diferença entre elas e os homens? O período menstrual pode ou não atrapalhar os resultados? Se há alguma alteração nesse período?

Em alguns protocolos há sim uma diferença entre homens e mulheres principalmente nas dobras cutâneas e flexibilidade. Durante o período menstrual a mulher se encontra com retenção hídrica onde pode alterar a medição do percentual de gordura.

### A reavaliação deverá ser realizada após um período de no mínimo de quantos dias?

É interessante realizar a reavaliação em um prazo de 90 dias, porem depende de alguns fatores como a frequência de treino, grau de condicionamento, idade e objetivo do aluno. Já em alunos com um bom condicionamento físico é ideal realizar as reavaliações com 60 dias para se observar se seus objetivos estão sendo alcançados.

FOTO - ADRIANA FERREIRA  
TEXTO - ADRIANA FERREIRA



# GIRO FITNESS

*Se liga nas dicas que temos para vocês que pretendem praticar algum exercício físico. Trouxemos dicas de alimentação e estética para você!*

## ALIMENTAÇÃO



### BATATA DOCE E SEUS BENEFÍCIOS

Com inúmeras funções e benefícios para os atletas, principalmente praticantes de musculação, a batata-doce representa uma importante fonte de carboidratos. Seu baixo índice glicêmico (IG) fornece boas quantidades de energia para a prática de musculação. Além do baixo índice glicêmico, a batata doce possui alta taxa de vitamina A, que age como antioxidante e atua na manutenção dos ossos, tecido epitelial e sistema imunológico. É rica em vitaminas do complexo B e sais minerais, como cálcio, ferro, potássio e fósforo.

### PEITO DE FRANGO PARA QUEM TREINA

Uma das melhores fontes de proteína para quem treina é o Peito de frango. Ele é rico em proteínas completas, ou seja, que fornecem todos os 9 aminoácidos essenciais que o corpo precisa para reconstruir massa muscular.



Por exemplo, 100g de peito de frango cru contém cerca de 21g de proteína, o que também torna este alimento em uma das fontes mais saudáveis neste aspecto nutricional.



## MAQUIAGEM PARA ACADEMIA

Praticar exercícios físicos traz diversos benefícios para a saúde e por isso está se tornando um hábito cada vez comum entre o público feminino. Vaidosas por natureza, no entanto, as mulheres não gostam de se descuidar nem mesmo quando a atividade pede um visual mais natural, apostando em produções discretas, mas com detalhes que fazem toda a diferença para o resultado final.

## MAIS DICAS SOBRE MAQUIAGEM PARA MALHAR

O ideal é usar produtos à prova d'água e produtos resistentes à água, assim você não corre o risco de ficar com o rosto todo borrado no meio do treino. Investir em um bom primer também é essencial, pois sozinho ele já garantirá uma pele bem melhor e ainda evitará o excesso de oleosidade ao final de sua malhação. Prefira o blush cremoso ou líquido, pois ele adere à pele de forma mais natural e garante um corado menos artificial.



TEXTO - ADRIANA FERREIRA







# O que devemos saber sobre CRIANÇAS na academia?

*Cuidados e precauções que os pais devem ter conhecimento ao levar as crianças para o início da prática de exercícios dentro de uma academia*

**S**abemos que, dentro das academias existem equipamentos e exercícios que podem ser prejudiciais às crianças, ou muitas vezes, se manuseadas de forma incorretas, podem causar algum acidente. Em qualquer prática de exercício é sempre aconselhado que tenhamos o acompanhamento de algum profissional, e com as crianças não é diferente, portanto, alguns cuidados são necessários e alguns pontos precisam ser levados ao conhecimento dos pais.

Através desses cuidados, é possível que crianças frequentem academias junto com seus pais e possam obter resultados favoráveis ao seu corpo.

Entrevistando o profissional da área, Personal Trainer e treinador

na ONE CORE CT, Yasser Barros, ele explicou e tirou dúvidas mais frequentes relacionadas às crianças na academia.

**Esporte é saúde** – Com que idade é aconselhado que crianças frequentem academias?

**Yasser Barros** – Não há um consenso estabelecido para a idade inicial para que as crianças frequentem academias, porém é interessante que a criança já possua um certo entendimento de regras e comandos.

**Esporte é saúde** – A prática de exercícios realizados na academia podem atrapalhar no desenvolvimento da criança?

**Yasser Barros** – As evidências científicas mostram que, se a prática da atividade for acompanhada

por um especialista competente, o desenvolvimento da criança e/ou adolescente não é prejudicado, pelo contrário, o treinamento quando adequado à maturidade física e emocional são seguros e promovem o desenvolvimento motor no bem estar biopsicosocial e promovem aumentada prevenção à lesões.

**Esporte é saúde** – O que não é aconselhado para crianças na academia? (com relação à máquinas e pesos)

**Yasser Barros** – Não são aconselhados treinamentos com intensidade e volumes elevados, utilização de máquinas e ambientes destinados para adultos, utilização de esteróides, anabolizantes e substâncias ilícitas, treinos com caráter competitivo.



**Esporte é saúde** – Quais os cuidados os pais devem ter ao colocarem seu filhos na academia?

**Yasser Barros** – Os pais tem que se preocupar com o ambiente, se é adequado, com equipamentos destinados à crianças, se existem profissionais realmente qualificados para exercer as atividades com responsabilidade e segurança, além de qualificação para o mesmo.

**Esporte é saúde** – Quais exercícios mais aconselhados para crianças?

**Yasser Barros** – São indicados exercícios realizados com técnica correta, destinados para grandes grupos musculares, treinamento cardiovascular (corrida, bicicleta, brincadeiras lúdicas, etc.), exercícios para desenvolvimento da flexibilidade, iniciando-se com peso corporal evoluindo para equipamentos ou acessórios adequados ergonomicamente.



## Reforço muscular

### O REFORÇO MUSCULAR É INDICADO PARA CRIANÇAS A PARTIR DOS SEIS ANOS DE IDADE PARA FORTALECER OS OSSOS E DESENVOLVER O CRESCIMENTO

É o chamado reforço muscular, que pode ser feito a partir dos seis anos de idade. “São exercícios que utilizam o próprio peso da criança para fortalecê-la, como abdominais, flexão de braço, pilates e ginástica”, explica Ana Paula Simões, ortopedista pediátrica do Hospital Infantil Sabará (SP). Segundo ela, o ritmo das atividades não varia conforme o sexo da criança antes da puberdade, pois a massa corpórea dos meninos e das meninas é a mesma. Na adolescência, porém, os me-

ninos tendem a suportar mais peso. A médica ressalta que este tipo de musculação não apenas fortalece os ossos, como também estimula o crescimento, ajuda no controle do colesterol, aumenta a flexibilidade dos membros e melhora a autoestima – desde que orientado por um especialista. “Os pais não devem levar seus filhos a uma academia do bairro, mas sim procurar profissionais que tenham formação específica com crianças ou academias voltadas ao público infantil.”

*Os pequenos que praticam esportes, danças ou artes marciais podem fazer exercícios específicos para ganhar força e, dessa forma, melhorar sua performance.*

FOTO- INTERNET  
TEXTO- CAROLINE DANTAS

# Fitdance

*Os benefícios do fitdance para a saúde*

O fitdance é uma nova modalidade que vem conquistando os frequentadores das academias de todo o país, e aqui na cidade na cidade, não podia ser diferente. Com coreografias de músicas atuais e conhecidas nacionalmente e internacionalmente, essa modalidade de dança fitness promete muita mais que diversão, ela ajuda na queima de calorias e a definição muscular.

Nova modalidade está fazendo a cabeça das mulheres de todas as idades nas academias. Trata-se de um programa de dança conhecido como Fitdance. Essa nova sensação das academias promete muito mais que diversão, o aluno além de ter momentos de entretenimento, de quebra ele já consegue queimar algumas calorias, já que esse programa de dança trabalha todo o corpo, desde pernas, braços, bumbum, e também a parte cardiorrespiratória do aluno. O Fitdance funciona como exercício aeróbico, ou seja, para quem tem preguiça de correr ou fazer esteira, a modalidade é uma ótima opção para sair do sedentarismo.

FOTO - INTERNET  
TEXTO - ADRIANA FERREIRA









# Como voltar a **TREINAR** depois de um tempo parado?

*Se não soubermos nos readaptar corretamente a prática dos exercícios, algumas lesões poderão ocorrer*

Ao retornar a prática de exercícios físicos, as pessoas devem tomar uma série de cuidados para evitar algumas lesões, já que o corpo passou certo tempo parado e ele vai ter que se acostumar novamente à rotina de treinos. Muitas pessoas não tomam os devidos cuidados e assim que voltam a praticar as atividades físicas, acabam pegando pesado para recuperar o tempo perdido e com isso adquirem algumas lesões. Se você ainda sente dor de uma lesão, isto significa que ela ainda não está totalmente curada.

De acordo com a educadora física, Kamila Hayla, dependendo de quanto tempo você esteve parado, é bem provável que você não consiga levantar tanto peso logo de cara. Não se devem realizar treinos com volumes e intensidades exagerados. O mais indicado no início de uma periodização é uma relação de 70% de volume e de 30% de intensidade. “Conforme vamos nos adaptando, vamos diminuindo o volume e aumentando a intensidade” ressalta Kamila.

Este talvez seja o erro mais comum de pessoas que já treinaram e estão voltando à academia. Por acharem que “sabem” treinar, já começam com movimentos complexos, sem o mínimo preparo. Neste caso, o mais indicado é usar menos carga, repetições mais elevadas, para que ocorra a reaprendizagem motora dos movimentos. Se você treinou com qualidade e não está a tanto tempo parado, em poucas semanas já verá que seu corpo está respondendo de maneira adequada ao treino.

Ainda de acordo com Kamila, retomar a rotina de exercícios não se resume em apenas o aluno fazer a matrícula na academia. Antes disso ele deve procurar um médico clínico geral, que irá verificar a condição



FOTO- CAROLINE DANTAS  
TEXTO- ADRIANA FERREIRA



### **Aluno praticando exercício depois de alguns meses parado**

de saúde do aluno e até mesmo se há alguma condição postural inadequada. Em alguns casos há exames indicados para quem passou um período sedentário. Já para as pessoas que tem problemas com hipertensão é importante esse aluno procurar um cardiologista para fazer exames de coração. Depois de feitos todos esses exames com os médicos específicos, na academia o aluno junto com os profissionais de educação física, fará uma avaliação física como: Medida do corpo, de força, flexibilidade, percentual de gordura e, só então, a prescrição dos exercícios físicos, de acordo com os objetivos de cada pessoa.

“Vale ressaltar que cada indivíduo possui uma necessidade específica, ou seja, cada corpo tem um tipo de treino diferente, o treino que pode servir para uma determinada pessoa, já não pode servir para outra”, explica Kamila.

A educadora física diz que pelo fato do aluno ter treinado por bastante tempo antes de parar, isso faz com que esse aluno pense que ele não tenha a neces-

sidade de passar por um novo processo de adaptação aos treinos, mas, não é bem assim, mesmo que esse aluno tenha treinado por anos, ele vai voltar a ser um iniciante, ou seja, o corpo vai ter que passar por todo esse processo de readaptação. Porém, quem já treina há muito tempo, essa pessoa tem uma maior facilidade de “reaprender” a treinar, nesse caso chamamos de “memória muscular”.

Já quando se trata de ter parado de treinar por causa de uma lesão, muitas pessoas questionam em quanto tempo se deve retomar a prática de atividades físicas. “A resposta a essa questão pode variar, pois depende da gravidade da lesão, da zona afetada, de quanto tempo ficaste sem treinar e do teu estado de saúde em geral. Tanto os indivíduos que praticam esporte como aqueles que são mais sedentários estão sujeitos ao aparecimento de lesões. Seja devido ao uso de cargas excessivas, uso de má técnica, falta de exercício físico ou por qualquer outro motivo, as lesões podem aparecer a qualquer momento” destaca Kamila.

**NÃO  
PARE DE  
TREINAR**

