

REVISTA

EDIÇÃO 01- MAIO 2021

Xô Preguiça

EXERCÍCIOS | INFORMAÇÃO | SAÚDE

Um Passo para uma VIDA Saudável

ATLETAS AMADORES, INICIANTES OU NÃO, PRECISAM ENTENDER TODAS AS VANTAGENS DE UMA PRÁTICA ESPORTIVA SEGURA. COMECE PASSO A PASSO A PARTIR DE AGORA



MONARCA
MODA FITNESS

A MARCA DOS
CAMPEÕES

Carta ao leitor

“Aproveite o dia, temos tão pouco tempo”

S seja muito bem vindo, caro leitor. A partir de agora você irá acompanhar uma série de reportagens, artigos e entrevistas, sobre o mundo do esporte, mais precisamente o mundo do atletismo. Em suas mãos, dicas de como melhorar seu treinamento e rendimento. Dicas de posicionamentos de Professores de Educação Física e Personal Trainers; opiniões de atletas amadores, explicação sobre treinos em casa e sobre as novas tendências em virtude da pandemia, dos eventos de ruas, que são as corridas e os desafios virtuais. Terá também um conteúdo provocativo e de reflexão, referente a desigualdade sexual e o racismo nas práticas esportivas.

Nosso desejo é contribuir para que cada praticante de esportes que tenha acesso a este material, enriqueça-se e motive-se a ter uma melhor autoestima, uma melhor qualidade de vida, a superar suas angústias, medos e limites, e a traçar objetivos antes inimagináveis. Colaborando com o bem estar da mente e do corpo, e com o estado que queremos construir.

Sendo assim, aproveite o dia, coloque a cara no sol ou na chuva, escolha o tênis certo, o percurso adequado, se hidrate e se alimente bem, respire fundo e... Vá com calma, mas vá.

Continue se cuidando e se protegendo. Os exercícios são fundamentais para isso. Caso esteja um pouco desmotivado, procure um desafio virtual, se inscreva e interaja com outras pessoas por grupos de whatsapp. É importante ter estímulos que lhe ajudem com a motivação. Nem sempre foi fácil, porém, cuidar de si sempre será muito importante e não se esqueça de dois detalhes, o corpo ideal é o seu e temos que viver bem, pois temos tão pouco tempo.

EXPEDIENTE:

A Revista Xô Preguiça é um produto midiático elaborado como trabalho de conclusão de curso (TCC) do curso de Jornalismo da Universidade Estadual da Paraíba.

ORIENTADOR:

PROF. ARÃO DE AZEVEDO SOUZA

REPORTAGENS:

JACINTO SANTOS E WALMIR BEZERRA

PROJETO GRÁFICO:

JACINTO SANTOS E WALMIR BEZERRA



REVISTA

Xô

Preguiça

ARTIGO

EVENTOS

SAÚDE

INFORMAÇÃO

SUMÁRIO

<i>AS RAÍZES DO RACISMO NO ESPORTE</i>	<i>PÁG 6</i>
<i>O BATOM NO ESPORTE</i>	<i>PÁG 8</i>
<i>CHIÓ DEPUTADO CORREDOR</i>	<i>PÁG 9</i>
<i>REMÍGIO, CIDADE QUE CORRE</i>	<i>PÁG 12</i>
<i>FICAR PARADO? XÔ MOLEZA!</i>	<i>PÁG 14</i>
<i>EXERCÍCIOS FÍSICOS EM TEMPOS DE PANDEMIA</i>	<i>PÁG 16</i>
<i>CINE ESPORTE</i>	<i>PÁG 17</i>
<i>CUIDADO ONDE PISA!</i>	<i>PÁG 18</i>
<i>CORPO IDEAL É O SEU</i>	<i>PÁG 20</i>
<i>TREINANDO EM CASA: FAÇA A MELHOR ESCOLHA</i>	<i>PÁG 22</i>
<i>RUNKEEPER OU STRAVA? ESCOLHA E VAMOS CORRER!</i>	<i>PÁG 24</i>
<i>A TRADICIONAL VIROU VIRTUAL</i>	<i>PÁG 25</i>
<i>10 FATOS MARCANTES DE MULHERES NO ESPORTE</i>	<i>PÁG 26</i>
<i>MUDE SEUS HÁBITOS</i>	<i>PÁG 28</i>
<i>TÊNIS E LESÕES, TUDO A VER</i>	<i>PÁG 30</i>



Rafaela Silva, medalha de ouro na categoria 57kg, no Pan de Lima em 2019.

AS RAÍZES DO RACISMO NO ESPORTE

POR JACINTO SANTOS

É PRECISO FALAR DE RACISMO NO ESPORTE, AINDA QUE ELE ACONTEÇA DE FORMA DISFARÇADA. AS CONQUISTAS NÃO MINIMIZAM O FATO DE QUE UM ATLETA NEGRO, PRECISA ENFRENTAR MUITO MAIS QUE OS ANSEIOS DE UM ATLETA BRANCO

“Jogadoras do Bahia são alvo de falas racistas em transmissão do Brasileirão feminino”, @ninjaesportecollege, ano 2021, jogo pela série A1 do Campeonato Brasileiro Feminino, Napoli (SC) X Bahia. Poderia ser mais uma simples transmissão de um jogo de futebol, se já não fosse pela grandeza de termos duas equipes de futebol feminino em campo, porém, infelizmente o que nos faz refletir, são as atitudes do narrador Paulo Cesar Ferrarin e do comentarista Edson Florão, que escancararam como o racismo estrutural ainda é presente no esporte.

Edson Florão – “Acaba tendo que rifar a bola, facilitando especialmente o sistema defensivo do Bahia, que está aí com sua vantagem de estatura, com esses cabelos exóticos. Pelo menos uma meia dúzia. A Aline tem o cabelo mais exótico, me parece, dessa Equipe do Bahia.” Paulo Cesar – “Verdade. Eu estava até brincando com esses cabelos. Parecia a Margareth Menezes, da Bahia”. Por que atitudes como estas se repetem no mundo dos esportes?

Fazendo uma viagem no tempo, percebemos que o nascimento das práticas esportivas no Brasil, foram predominantemente co-

mandadas por homens brancos e elitistas. Ao final do século XIX e começo do XX, negros eram impedidos de praticarem modalidades esportivas oficiais. No futebol, a partir dos anos 1900 e com a popularização da prática, os times que aceitavam negros em seu plantel eram sempre hostilizados e até punidos.

A Ponte Preta, time paulista fundado em 1900 por jogadores negros e operários, era alvo de inúmeros atos racistas. Até o apelido ‘Macaca’, hoje também mascote do time, é oriundo dos gritos de ‘macacos’ da arquibancada na época. O Bangu, fundado em 1905, também aceitava negros como jogadores, além de aceitarem nas arquibancadas, pobres e quem não se vestisse de acordo com o padrão da elite da época. Por isso, chegou a ser expulso da Liga Metropolitana de Futebol do Rio de Janeiro.

Só na década de 1930, com a profissionalização do futebol, negros puderam ter maior representatividade na prática. Bem, poderia se dizer que naquela época a abolição da escravatura ainda era muito recente, mesmo mostrando que na verdade ela nunca foi realmente feita com justiça. E de lá pra cá, houve uma odisseia de acontecimentos, ao qual até o melhor jogador do mundo, o brasileiro Pelé, é negro. Porém, no século XXI, ainda vivenciamos casos de racismo nas arquibancadas e dentro de campo. E isso tem uma explicação nítida. O Esporte avançou paralelamente com a sociedade, vários atos cessaram, porém, o racismo estrutural continua de pé.

Os presidentes, dirigentes e outros cargos de grande relevância no meio esportivo, continuam sendo ocupados, em sua maioria por brancos elitistas. O brilho de um



Neymar Jr atacante do PSG da França. Foto: Pascal Rossignol/Reuters.

jogador negro, muitas vezes faz surgir a atitude preconceituosa e racista, ainda encravada em muitos. Grafite por um argentino. Aranha por toda uma torcida. Até o jogador Neymar, em solo francês, jogando pelo PSG, que quando jovem afirmou não sofrer racismo porque não era negro, descobriu que era negro sim e da pior forma possível.

O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) afirma que mais da metade da população brasileira se declara negra ou parda, porém essa representatividade não se confirma, na realidade institucional das organizações esportivas. A representatividade cresceu na maioria das práticas esportivas, no que consiste a classe operacional.

A parte o vislumbre dos altos salários e da fama de alguns atletas, em sua maioria jogadores de futebol. O atleta é um operário sim, que se desdobra dando duro, se desgastando tanto fisicamente quanto emocionalmente. E se for negro, a largada para ser um atleta

profissional é bem desigual. Contudo, atletas negros já deram e continuam dando muito orgulho a esse país, revelando a quem ainda duvida, que com menos barreiras e obstáculos, que com menos marginalização e mais oportunidades, teremos menos discriminação e mais cidadania.

Cidadania hoje, ainda ferida a cada ato da chibata estrutural. “Chegando hoje no Rio de Janeiro, peguei um táxi pra chegar em casa. No meio da Av. Brasil, um carro da polícia passa ao lado do táxi onde estou. Daqui a pouco ligaram a sirene e o taxista achou que eles queriam passagem, mas não foi o caso, eles queriam que o taxista encostasse o carro. Um policial chamou o taxista em um canto e o outro mandou eu sair do carro. Quando me reconheceram, foram embora. Eles perguntaram ao taxista onde tinha me pegado. O taxista respondeu que no aeroporto. O policial retrucou, achei que tinha sido na favela,” Rafaela Silva, campeã olímpica de judô, twitter @Rafaelasilvaa, 2018.

O Batom no Esporte

A DESIGUALDADE DE GÊNERO E A OBJETIFICAÇÃO DA MULHER NO MUNDO DOS ESPORTES AINDA PERSISTE, MESMO A MULHER JÁ TENDO PROVADO SER CAPAZ DE GRANDES FEITOS TANTO QUANTO OS HOMENS

O esporte também é um lugar de fala e representatividade, que foi ao longo dos anos negado a mulher, por uma sociedade machista e patriarcal, que subjuga a mulher como inferior ao homem, como frágil e sem poder de fala. O machismo no esporte era e é a imagem de uma sociedade que ainda tem muito a crescer e se desenvolver, no que consiste a construção da cidadania e da democracia.

Para a Personal Trainer, Polliana Almeida, a figura feminina construída no período da modernidade, atribuía as mulheres funções restritas apenas aos afazeres domésticos e a educação dos filhos. Ela ainda frisa, que “no Brasil um decreto-lei na década de 1940, proibia a prática de algumas modalidades por mulheres, então, como ingressar no meio esportivo se proibiam a prática!”



Polliana Almeida - Arquivo Pessoal

POR JACINTO SANTOS E WALMIR BEZERRA

OBJETIFICAÇÃO DA MULHER

A mulher também era objetificada. Tinha que seguir regras que determinavam seu papel nas práticas esportivas. Segundo Polliana Almeida, um grande exemplo disso era a famosa revista ‘Educação Physica’ que entre 1932 e 1945, mostrava exatamente como era a visibilidade do corpo da mulher presente no primeiro período específico da Educação Física. “Na revista existiam tópicos dedicados as mulheres ensinando-as como deveriam se portar diante a sociedade e a utilizar da educação física para serem bela, maternal e feminina”, destacou.

A objetificação feminina consiste em atribuir a mulher a um objeto e isso é facilmente identificável até hoje na forma que a publicidade vende a imagem do corpo feminino. Então, “não só acontecia como ainda acontece e infelizmente é comum a objetificação e a sexualização de corpos femininos dentro do esporte. Isso está enraizado desde quando limitaram a mulher apenas a ‘templo’ de reprodução”, afirmou a Personal.

Segundo Isabelle Moraes, em artigo publicado no site OTempo (2020), Pierre de Coubertin, que ficou para a história como o fundador dos Jogos Olímpicos da era moderna, acreditava que a presença da mulher no esporte poderia vulgarizá-lo. E essa ideia de erotização foi se estendendo ao longo dos anos.

Em 2001, por exemplo, o projeto do campeonato Paulista feminino levava em consideração os aspectos físicos das jogadoras como critérios essenciais para se ter uma competição bonita. No projeto do campeonato daquele ano, elaborado pela Federação Paulista de Futebol (SPF), tinha o critério: ‘desenvolver ações que enalteçam a beleza e a sensualidade da jogadora para atrair o público masculino’, narra Brunno Carvalho, em reportagem veiculada no site UOL (2017).

CENÁRIO DA MULHER ATUALMENTE

Por mais que as mulheres façam história no esporte, infelizmente ainda são vistas como acessório para promover o esporte para o meio masculino. “Vemos isso claramente quando um comentarista em vez de falar sobre habilidades e competência da mulher enquanto pratica seu esporte, ele resolve falar sobre seu corpo ou sua roupa, um comentário desnecessário sem preocupação nenhuma com a repercussão”, comentou a Personal.

Polliana continua enfatizando, que vemos isso quando grandes marcas que investem em esporte, não apoiam o esporte feminino, que querem as mulheres nas suas telas para apresentar algum produto, muitas vezes estando seminuas, mas não para apoiá-las em seus esportes. E também nas famosas “ring girls”, que enquanto homens são pagos para trocar golpes, ela são pagas com o intuito de distrair a plateia com seus corpos.

Claro que a mulher vem conquistando seu espaço, mas ainda há muita diferença e discriminação em relação ao homem. E as conquistas não anulam o preconceito vivido por muitas, afirma Polliana Almeida que ainda ressalta que “apesar dos estereótipos, as mulheres hoje se mostram tão capazes e competitivas quanto os homens, de participarem e conquistarem grandes feitos no meio esportivo, como a jogadora Marta e Formiga no futebol, Amanda Nunes no UFC e tantas outras esquecidas no tempo.”

Desigualdade de Gênero

Entender a desigualdade de gênero e o porquê dela existir no esporte, é entender sobre a sociedade, sobre suas raízes e história. Como exposto no início, o mundo dos esportes é a imagem da sociedade em que vivemos. E no Brasil, nossa referência, até por que no mundo há países ainda mais atrasados, a desigualdade de poder entre homens e mulheres está enraizada. Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em pesquisa base de 2018, mulheres ganham menos do que os homens em todas as ocupações selecionadas na pesquisa.

De acordo com o mesmo estudo do IBGE, mesmo com uma queda na desigualdade salarial entre 2012 e 2018, as trabalhadoras ganham, em média, 20,5% menos que os homens no país. Ou seja, mulheres ganham menos, estão em menor número em grandes cargos e exercem mais trabalho não remunerado. Não tinha como ser diferente no esporte, que nas diversas modalidades e áreas, em maioria esmagadora, é comandada por homens. Cabe-nos refletirmos e buscarmos fazer valer o papel de todos como cidadão, ao qual os direitos, capacidades e vozes, sejam iguais.



Deputado Chió, correndo em etapa do Circuito Amo Viver 2019.

“Chió”

Deputado Corredor

REPORTAGEM:
WALMIR BEZERRA

IMAGENS: ASSESSORIA
DE CHIÓ.

O DEPUTADO ESTADUAL CHIÓ FALA SOBRE OS INVESTIMENTOS NA ÁREA ESPORTIVA, SOBRE TRABALHOS REALIZADOS E PLANOS PARA O FUTURO, ALÉM DO QUE ACREDITA REPRESENTAR AS PRÁTICAS ESPORTIVAS

Entusiasta do atletismo, o hoje Deputado Estadual Melchior Naelson Batista da Silva - CHIÓ, Doutor pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB) na área de Ciências Agrárias, tem se dedicado nos últimos anos de maneira bem contundente a investimentos na área esportiva, para promoção de saúde e qualidade de vida. Por que a escolha do atletismo para investimento no Município de Remígio? Chió nos diz que queria muito que Remígio se revelasse de alguma forma, pois futebol toda cidade tinha, mas atletismo foi algo muito sui generis, muito novo e diferente. Além de ser outra forma de promover a cidade também.

Chió, antes de ser Prefeito do Município de Remígio, qual era a sua área de atuação/ocupação?

Eu sempre fui pesquisador da Embrapa. Passei 10 anos como pesquisador, trabalhando na geração de tecnologias para produção de algodão colorido orgânico. Atuando no semiárido e nos assentamentos de reforma agrária. Também era Professor do curso de pós-graduação em Agroecologia da Universidade Federal da Paraíba, campus de Bananeiras.

Já tinha algum contato com o esporte, principalmente com o atletismo?

Com o atletismo eu tinha pouca relação, minha relação era muito maior com o futebol. Sempre participei de time de futebol, gostava de brincar e de organizar competições no sítio do meu pai e da minha mãe.

E como surgiu o amor pelo atletismo?

No atletismo minha relação era através do meu irmão Marenilson Batista, que já tinha um clube chamado ACER, que participava das corridas. Só que daí eu já via no atletismo, como uma forma de incluir jovens que se encontravam em situação crítica. Antes de ser prefeito mesmo eu criei um grupo de corredores lá no sítio. Fiz uma campanha de doações de tênis lá na Embrapa, onde trabalhava, levei para eles correrem, aí comecei a participar das corridas com eles e foi uma experiência muito interessante.

Você assumiu o cargo de Prefeito em 2013, como se encontrava o esporte de Remígio na época?

Quando eu assumi o cargo, o esporte de Remígio se resumia ao futebol. Inclusive nem todo ano tinha campeonato, era só um por ano e teve anos que nem tiveram. E eu vi esse vácuo muito grande de esporte em Remígio, pois sempre acreditei muito no papel do esporte para promover saúde e para incentivar as crianças a irem para escola. Os últimos prefeitos que Remígio teve não gostavam muito de esporte. E eu já entrei acreditando e gostando, e entendo que quando um líder gosta e quer, o povo segue.

Como tudo começou? Falo da implantação do atletismo como cultura no município de Remígio.

A cultura do atletismo não começou comigo, ela já existia e se encontrava adormecida. Equipes de Remígio já foram correr a São Silvestre, a exemplo de Marquinhos do Portão, Marenilson também com sua equipe, com Zélio, com Dé... No passado tinha Ednaldo Quirino, tinha Itamar, Zil, Piruera, que participavam das corridas de emancipação política da cidade. E quando eu cheguei a prefeitura e fui conversar com o nosso pessoal do marketing, eles sugeriram que essa corrida de Remígio, poderia se tornar uma competição para atrair mais gente, aí foi quando se iniciou o processo de criar uma Corrida Internacional de Remígio. Teve outro passo muito importante para o despertar do atletismo, que foi quando contratamos Professor Ricardo Pessoa, do município

de Areia, que foi atleta profissional, para dar aula de atletismo ao povo. Também inventamos outras corridas menores preparatórias para corrida internacional e isso foi contaminando o povo e hoje se tornou uma febre na cidade.

Quais foram os projetos mais importantes implementado na sua gestão para a expansão do atletismo?

O projeto inicial na verdade começou resgatando a Corrida Municipal de Emancipação Política. Depois, já no segundo ano de gestão, a transformamos em Corrida Internacional. Teve a contratação do Professor de Atletismo, Ricardo Pessoa. Começamos a inserir o atletismo nas escolas, criando a Corridinha Internacional de Remígio e a Corridinha Baby. Incentivamos os jovens atletas a participarem dos campeonatos de atletismo da federação paraibana. Os atletas também tinham muita dificuldade em participar das corridas, aí começamos a disponibilizar o transporte. Teve outro ponto chave, que foi a criação do Circuito Noturno de Corrida de Rua. Todo mês ou de dois em dois meses no máximo tinha corrida na cidade, para dar relevância aos atletas que estavam começando a treinar. E quando você tem todo mês uma prova, isso incentiva muito as pessoas a participarem. A primeira corrida noturna que fizemos, eu me lembro, deu 56 pessoas, menos de 60, com o tempo fizemos corrida noturna com 400 pessoas.

Além do grande número de pessoas que praticam caminhada/corrída em Remígio, também surgiram resultados em competições, estaduais ou nacionais? Se sim, quais?

Começaram a surgir alguns resultados de jovens que foram campeões nos jogos escolares da Paraíba. Alguns chegaram a participar dos jogos escolares nacionais. Vejo a participação de Lucinaldo e a galera que eram do grupo estudantil, que foram para Curitiba e também para Brasília, participar das etapas nacionais dos jogos escolares, com muita relevância. Só que acredito que o maior ganho não é nem só o troféu ou a medalha. Acredito que o maior ganho é

no meio da saúde e da qualidade de vida. E esporte também tem outra coisa muito mágica que é nossa capacidade de se superar. Quando a gente começa a correr 5km e diz 'eu não consigo correr 10km', e depois de um mês, dois meses, a gente começa a correr 10km, mostramos que é possível se superar, que na vida é assim também.

Você deixou de ser gestor em 2018, já fazem mais ou menos 3 anos, além do mais, vivemos um momento de pandemia do Covid-19. Como você visualiza o trabalho esportivo por parte da atual gestão?

É difícil avaliarmos a questão esportiva na atual gestão, porque estamos no meio de uma pandemia, o esporte parou, não tem como a gente ter noção né?! Mas espero que quando passar a pandemia volte o ritmo que vínhamos implementando no esporte em Remígio. Incentivando cada vez mais crianças, adolescentes e idosos a participarem de caminhada/corrída de rua. Incentivando a participação mais efetiva dos nossos jovens nos jogos escolares. É muito importante fazer com que os nossos jovens sonhem que podem ser atletas, mas também que podem ser pessoas valorosas na vida profissional e pessoal.

Além do atletismo, na sua gestão foram trabalhados outros esportes?

Com certeza, não é só o atletismo que é importante não. Resgatamos por exemplo os campeonatos rurais. Remígio tinha uma copa só com time da zona rural, organizada pela prefeitura. Resgatamos os campeonatos sub-15, sub-17, sub-20, que eram muito importantes. Trouxemos também 'o xadrez nas escolas', que foi muito bacana, chegamos na Escola Integral Margarida Almeida, a ter todos os 90 alunos que estudavam na escola, todos jogando xadrez. Não é só o esporte que mexe com o físico, mas o esporte que mexe com a mente também é muito importante. E precisamos ainda incentivar outros esportes, como basquete, vôlei... Também criamos vários espaços para que a prática do esporte fosse estabelecida em Remígio, como o ginásio de Lagoa do Mato e a cobertura da tradicional quadra do Estanislau Eloy.

Como Deputado, até antes da pandemia você tinha o projeto intitulado "Circuito Amo Viver". Como foi a criação e desenvolvimento desse projeto?

O Circuito Amo Viver se tornou o maior circuito de corridas de rua da Paraíba. Estávamos projetados para em 2020 chegarmos a 20 cidades. Tinha Mamanguape, Sapé, Mari, Guarabira, Solânea, mas infelizmente pela pandemia nós



Chió na Corrida Internacional de Remígio - 2019

cancelamos. Estamos voltando agora com o Circuito Amo Viver através de um desafio virtual, trazendo as pessoas a se movimentarem mesmo na pandemia, mas de modo mais isolado e também promovendo a filantropia.

Já tem a data do retorno do Circuito Amo Viver?

Sim. Voltamos dia 1 de Maio de modo virtual. Pretendemos englobar toda a Paraíba, para começarmos a nos movimentar e fazer filantropia, esse é nosso intuito também. O Circuito em 2019 ajudou o hospital da FAP em Campina Grande e agora em 2021 queremos ajudar aquelas crianças que são atendidas no instituto IPCCAN (Instituto Paraibano de Combate ao Câncer) em Campina. Metade do valor das inscrições será destinado para essa ajuda.



Deputado Chió atuando na Câmara Legislativa da Paraíba.

A pandemia mudou toda a nossa rotina, destruiu a vida de milhares de famílias, porém, enquanto não superamos esse terrível obstáculo, seguir em frente é preciso e para isso, muitas adequações são necessárias. Como você ver essa nova formação (virtual) dos eventos esportivos, como desafios e corridas?

Pensamos que esse tipo de formação ainda vai continuar, porque antes da pandemia já tinha desafios virtuais, mas nada supera aquela corrida que você encontra as pessoas. Participar de corridas e o atletismo é mágico, por isso sempre falo, não é só competirmos consigo mesmo, se superar, ganhar medalha, ganhar troféu e subir no pódio. Participar de corridas é encontrar pessoas, fazer amizades, é a magia do atletismo. E mesmo com as corridas virtuais e os desafios virtuais, nada vai superar correremos juntos novamente pelas ruas, pelas zona rural, pelas estradas da Paraíba.

Tudo ainda é muito incerto, não sabemos quando venceremos de vez essa batalha contra o COVID-19. Você têm outros planos para desenvolver no futuro, em relação a área esportiva?

Tenho muitos planos nessa área do esporte. Tenho vontade de criar um Instituto que independente de política, de eu estar na política ou não, consiga angariar fundos, recursos, para promover o esporte. Tenho muita vontade de promover as escolinhas de futebol. Acredito muito no esporte como força motriz contra dro-

“Quando a gente começa a correr 5km e diz ‘eu não consigo correr 10km’, e depois de um mês, dois meses, a gente começa a correr 10km, mostramos que é possível se superar, que na vida é assim também”. **Chió**

gas, contra as doenças e como promoção da saúde e qualidade de vida. É isso que acredito e quero promover. Se cada gestor pudesse fazer um pouquinho pelo esporte, acredito que teríamos um outro país, com certeza.

Qual seu maior sonho para o esporte?

E um sonho que tenho, era de ter na região, já temos aqui em Remígio o atletismo muito forte, em Baraúnas também, que tem uma ONG que faz um trabalho belíssimo. Sonho muito em nossa região ter uma Vila Olímpica, bem estruturada, com equipamentos, pista de atletismo, eu queria muito isso. É o meu sonho.

Defina em uma palavra.

Remígio? **Raiz**
Família? **Aconchego**
Vida? **Presente**
Política? **Missão**
Conhecimento? **Liberdade**
Redes Sociais? **Ferramenta**
Fake News? **Podre**
Futuro? **Criança**
Esporte? **Viver**
Chió? **Sonhador**

REMÍGIO, CIDADE QUE CORRE

A CIDADE DE REMÍGIO FICOU CONHECIDA NACIONALMENTE ATRAVÉS DAS REALIZAÇÕES DAS CORRIDAS INTERNACIONAIS, ALÉM DE OUTRAS CORRIDAS E DE PROJETOS SOCIOEDUCATIVOS LIGADOS AO ATLETISMO

O atletismo vem transformando a vida dos moradores da Cidade de Remígio, uma pequena cidade do interior da Paraíba, localizada na região do Agreste, a 147 km da Capital, João Pessoa. Através da corrida de rua os remigenses mudaram seus hábitos e a cultura da corrida faz hoje parte da vida dos cidadãos.

Prof Ricardo Pessoa, ex-atleta e coordenador do projeto.



Segundo Professor Ricardo Pessoa, ex-atleta, que hoje usa os seus conhecimentos e experiências para contribuir com a formação de novos atletas cidadãos, “tudo começou com o convite do gestor em 2014, para fundar o projeto atleta na escola, incentivando e conversando com as crianças, colocando elas para praticar o esporte, acabou que isso saiu das escolas, das limitações das paredes e se tornou a realidade do município.”

A população começou a enxergar que correr não era só mais uma fuga da rotina e sim um caminho para uma vida saudável. Professor Ricardo enaltece que as pessoas passaram a ser mais determinadas, mais dispostas e com mais saúde, que as pessoas começaram a se auto descobrir. Melhorando laços de amizade e familiares, de estudos e de trabalho. E que Remígio hoje respira esporte, respira atletismo.

E a melhor idade também não ficou de fora, foram criados grupos de trabalho através do Projeto Medida Certa. A Professora de Educação Física, Rafaela Benevenuto, que trabalha no projeto, ressalta o trabalho em equipe, o qual uma mulher motiva a outra, diz ainda que percebe a autoestima delas crescendo. Que antes mulheres que só cuidavam da casa, que eram totalmente sedentárias, encontraram na caminhada ou corrida

Largada da Corrida Internacional Edição 2019.



Corridinha Internacional de Remígio 2018.



uma maneira de lazer e de melhorar sua saúde física e mental.

O Monitor Walter Rodrigues também falou sobre o projeto, o qual ele intitula de “Salvando Vidas”. “É uma satisfação enorme trabalhar com essas mulheres, é um aprendizado contínuo. Tenho certeza que nesse processo estou me tornando uma pessoa melhor. Ver o quanto o trabalho bem feito impacta as vidas das pessoas é glorioso”.

A cidade de Remígio começa a ser conhecida pela prática da corrida. Mas para alguns atletas amadores ainda faltam incentivos, prejudicando a colheita de futuros campeões, tanto no esporte quanto na vida. O atleta amador Xexeu, frisou que têm muitas crianças carentes no município de Remígio, que vivem quase que largadas na rua. E que faltam trabalhos sociais que revertam esses quadros, para que no futuro essas crianças se tornem campeões, no esporte ou na vida, pois talentos existem muitos. Crianças que precisam serem lapidadas, mas que sem apoio do poder público é quase que impossível que essas crianças não se percam no caminho.

**“É UMA SATISFAÇÃO ENORME
TRABALHAR COM ESSAS MULHERES,
É UM APRENDIZADO CONTÍNUO”**

WALTER RODRIGUES

RESULTADOS

Professor Ricardo esclarece que nem tudo é perfeito, que temos muito o que melhorar ainda, mas que Remígio já colhem bons frutos e que muitos resultados vieram. Ele destaca que “tivemos jovens sendo campeões nos jogos escolares da Paraíba e se classificando para as etapas nacionais, algo inédito para o município”. Como também jovens que seguiram um caminho de estudo e trabalho, como o atleta amador Lucinaldo, que deixou de ser um aluno e um filho problemático, para estudar, ingressar em uma faculdade de Educação Física e trabalhar na área do esporte, já sendo personal em duas academias da cidade.

Em relação a abrangência de todo o trabalho e incentivo realizado no município, Ricardo nos mostra os números que o mais satisfazem, que em 2019 a Corrida Internacional de Remígio contou com mais de 1500 participantes, nos quais mais de 1000 eram de Remígio.

EXPEDIENTE.....

REPORTAGEM: JACINTO SANTOS E
WALMIR BEZERRA

IMAGENS:

SECOM - PREFEITURA MUNICIPAL DE REMÍGIO

Edição da Corrida Noturna 2019.



Grupo de Mulheres do Projeto Medida Certa.

Atleta Juvenil Lucinaldo.



Edição da Corrinha Internacional - 2018.



Edição da Corrida Baby - 2017.



Ficar Parado? Xô Moleza!

OS NOVOS FORMATOS DE EVENTOS DE CORRIDA SÃO AS VÁLVULAS DE ESCAPE DOS CORREDORES AMADORES EM MEIO A PANDEMIA

REPORTAGEM: WALMIR BEZERRA
IMAGENS: INSTAGRAM XÔ MOLEZA

Foi pensando em como empreender em meio a uma pandemia que vem destruindo vidas e impactando negativamente de forma contundente nossa economia, que três jovens, Darlan Willer, 29, Diego Marenilson, 30 e Jacinto Santos, 31, residentes do município de Remígio, decidiram se juntar e enveredar pelo meio esportivo. “Os objetivos do grupo são promover eventos que colaborem com a saúde das pessoas, que envolva o comércio local e gere renda,” disse Diego Marenilson. Daí partiu a ideia de desenvolver os desafios virtuais de corrida de rua, nos afirma Diego, que é administrador, formado pela UFCG.

Segundo o jovem Darlan, Professor de Educação Física, “desafios virtuais de corrida de rua não são exatamente corridas, mas sim uma rotina de treinos virtuais, para que as pessoas possam realizar suas atividades de

forma individual, sem gerar aglomeração, marcando através de aplicativos de celular ou relógios com GPS, sendo uma alternativa mais segura no momento para a prática esportiva”. Além de poder englobar pessoas de todo o país, já que toda a formatação ocorre de forma virtual.

O primeiro evento realizado pela equipe foi o Desafio Xô Moleza. Etapa 64 anos de Estrada: Nossa Festa é Correr. Os organizadores tem “a intenção de promover 4 etapas

Arte da Medalha, evento Xô Moleza



Organizadores do evento Diego Marenilson, Jacinto Santos e Darlan Willer



durante todo o ano de 2021. A primeira foi em alusão aos 64 anos de emancipação política de Remígio, que contou com 203 participantes, de vários municípios e até de outros estados.”

Foram 120 participantes de Remígio, 39 de Areia e os demais das cidades de Alagoa Grande, Alagoa Nova, Algodão de Jandaira, Arara, Cacimba de Dentro, Campina Grande, Cubati, Duas Estradas, Esperança, Guarabira, João Pessoa, Juarez Távora, Pedra Lavrada, Solânea e Sousa. Além de abranger os estados do Ceará, Pernambuco e 12 participantes do Distrito Federal.

Darlan conta que no evento tinham dois tipos de inscrições, com kit simples (par de meia, toalha e uma medalha) e kit VIP (par de meia, toalha, copo de alumínio, sacomochila, camisa com proteção UV e uma medalha), que custavam R\$ 20,00 e R\$ 60,00 respectivamente.

Cada participante escolhia entre as modalidades e quilometragem, Caminhada/Corrida: 64km, 100km, 200km ou 300km, ou Ciclismo: 100km,



200km, 400km ou 600km. A partir da inscrição feita era adicionado a um grupo do whatsapp, local em que os treinos eram enviados e onde o pessoal interagia. O desafio durou todo o mês de março, foram 30 dias para que cada participante atingisse a sua meta. A organização fazia diariamente a contagem dos quilômetros e ao fim do dia postava no grupo, para que cada um acompanhasse seu desempenho. Os treinos eram individuais e os participantes sempre aconselhados a fazê-los sozinhos e usando máscara.

AQUECENDO O COMÉRCIO

Para a Equipe Xô Moleza, o evento também tinha que colaborar com a pujança do comércio. Assim foi desenvolvida a ideia de parcerias, ao qual buscava-se comerciantes com propostas de provas e sorteios para os participantes, que concorreriam a brindes, que eram fornecidos pelo parceiro comercial. “Durante todo o período de criação, construção e culminância do projeto, foram 2 meses e 15 dias. Fechamos 19 parcerias e realizamos diversas provas e sorteios, enriquecendo ainda mais a dinâmica, como também colaborando para que o evento ficasse mais atrativo para vendermos as inscrições,” frisou Diego Marenilson.

SENDO LUCRATIVO

Além da promoção da saúde e bem estar, que pelos relatos dos diversos participantes, “havia pessoas que estavam depressivas e já estavam desenvolvendo pânico, por tudo que vem acontecendo através desta pandemia do COVID-19, e com o desafio ganhou uma nova motivação que vem ajudando a encarar e superar todos os obstáculos,” falou Darlan.

Darlan diz ainda que no fator econômico foi surpreendente, “pois acreditávamos que o primeiro evento, seria um evento teste, para visualização do campo de empreendimento esportivo, e foi isso mesmo, só que com um ganho muito maior do que esperávamos. Tivemos em porcentagem um retorno de 422% em relação ao nosso investimento inicial, ou seja, um lucro em porcentagem de 322%.”

Exercícios Físicos em Tempos de Pandemia

REINVENTAR PRÁTICAS ESPORTIVAS, DEVIDO A PANDEMIA DO NOVO CORONAVÍRUS, NA VISÃO DE PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

REPORTAGEM: WALMIR BEZERRA
IMAGENS: INSTAGRAM

A pandemia do COVID-19 segue sem previsão de fim e muitas pessoas tentam retomar suas atividades diárias, adaptadas, claro, à nova realidade. No meio esportivo, as provas virtuais como desafios e corridas, se intensificaram, tornando-se uma saída para muitas pessoas voltarem a se exercitar. O Professor Darlan Willer Roque, licenciado em Educação Física, destaca que essa nova formatação de modo virtual, é uma opção muito benéfica, tendo em vista a situação pela qual passamos. “A pessoa pode sair de casa, fazer seus treinos sem aglomeração, tomando todos os cuidados, como o uso de máscara e usando álcool em gel, mantendo sua qualidade de vida e ficando cada vez mais motivado ao término de cada prova”, explicou.

“Hoje, vemos participantes chorarem com sua primeira medalha, que em desafios ditos ‘normais’ nunca iriam se atrever a participar, mas que depois desses formatos virtuais já visam a possibilidade de enfrentar alguns.” Afirmou o Professor de Educação Física, Renato Marinho Vieira, que ainda ressaltou que os desa-

afios ou corridas virtuais, são sem dúvida até mais competitivos, pois nos faz sair de casa e vencermos a nós mesmos, nossas desculpas, nossas preguiças, medos, tabus e preconceitos.

A graduando em Educação Física, pela Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), Polliana Almeida, também acredita que são muitos obstáculos a serem enfrentados, pois correr sozinho nem sempre é fácil, exige muita força de vontade e constância. “E a motivação necessária pode ser encontrada nas competições virtuais, que ainda proporcionam a interação através de grupos do whatsapp, onde todos se motivam e se ajudam a manterem-se ativos.” Apontou.

Aberturas de academias na pandemia

A abertura das academias nesse período é um assunto que está em debate todos os dias e há muita divergência. Professor Darlan frisa, que a prática de exercícios ajuda a aumentar a imunidade, que é um dos grandes fatores na prevenção de doenças, mas que em um ambiente de academia, mesmo com todos os cuidados de higienização por parte dos responsáveis, depende muito dos frequentadores. “Quem consegue treinar em casa, faça. Peça ajuda ao seu Personal e mantenha sua rotina de treinos. Já as pessoas que não conseguem, se vai a academia, faça sua parte, usando sempre máscara, higienizando sempre as mãos e os aparelhos com álcool, e evitar horários de pico.” Sugeriu Darlan.

Professor Renato Marinho, acredita que se todos os cuidados forem tomados, tanto por parte dos estabelecimentos que não devem ter medo de exigirem os protocolos em seu ambiente, tanto pelas pessoas que frequentam, as academias devem abrir sim. Polliana Almeida, que atua como

Personal Trainer em uma academia, é um pouco mais cuidadosa em seu posicionamento. Ela relembra que a mais ou menos um ano, com um número menor de pessoas sendo contaminadas e de óbitos, foi adotado como medida de segurança o fechamento das academias e agora com o crescimento desenfreado de casos e mortes, as academias estão funcionando, com recomendação de lotação reduzida e distanciamento.

Ainda que esses ambientes estejam sendo higienizados corretamente, não impede que as pessoas não tomem todas as precauções necessárias e um simples ato de beber água durante o treino será suficiente para proliferar o vírus, enfatiza Polliana, que desabafa, “desde o início da flexibilização, estou trabalhando por necessidade, pois o governo segue sendo omissivo e minhas contas não param de chegar. Até então não fui contaminada, mas digo com convicção que se tivesse escolhido não estaria trabalhando neste momento.”

Prof. de Educação Física Renato Marinho.





Personal Trainer Polliana Almeida.

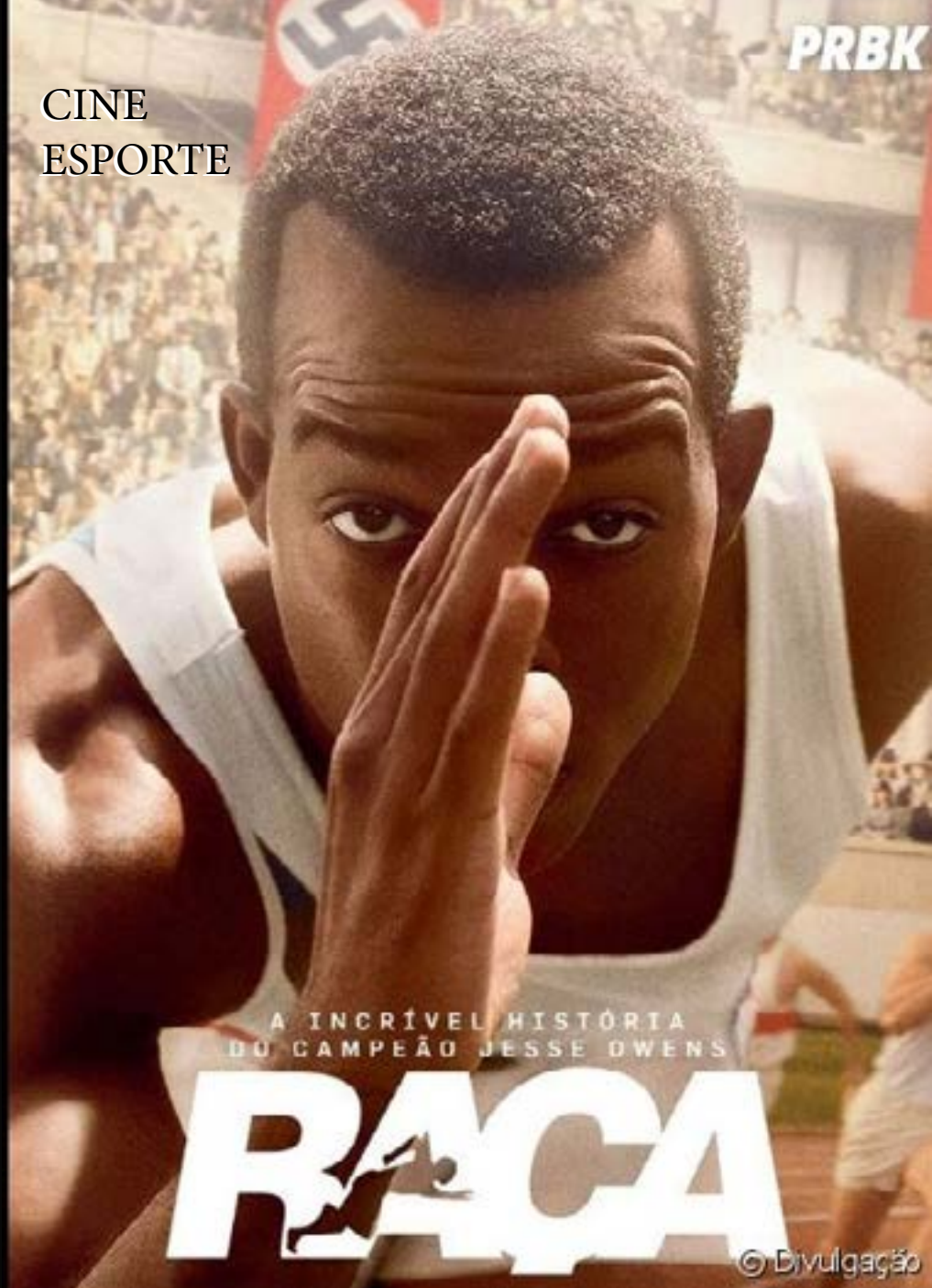
Treinando em casa

“Para quem não pode sair e também para quem quer treinar em casa, o importante é se movimentar para não cair no sedentarismo. Então qualquer prática esportiva que você consiga ter perda calórica, que consiga manter a sua forma física ideal, vai ser válida”, explica Darlan Wiler. Ele também sugeriu algumas atividades físicas, como dançar na frente da TV, do celular, fazer alguns treinos funcionais com seu peso corporal ou utilizando-se de utensílios domésticos, como um simples cabo de vassoura. E que qualquer dúvida procure sempre um Professor de Educação Física ou um Personal Trainer.

Professor Renato Marinho, indica assistir lives ou treinos pelo you Tube, “lá tem tudo. Cuidados pré, durante e pós treinos. É procurar um lugar ventilado e espaçoso, afastar os móveis, abrir as cortinas e janelas, e se exercitar, pois a pessoa só tem a ganhar”. Já a Personal Polliana Almeida, orienta muito cuidado para iniciar os treinos em casa, ela deixa bem claro, que um treino em casa é tão eficiente quanto um treino na academia, porém, se acompanhado por um profissional da área.

“No período do isolamento social, por exemplo, vi muitos casos de ‘blogueiras fitness’ passando treinos sem conhecimento nenhum sobre o básico da área. E são conteúdos que não respeitam a individualidade biológica de cada um e por muitas vezes culmina em uma lesão de quem tenta acompanhar. Além de desvalorizar demais nossa profissão”, salientou a Personal.

CINE ESPORTE



AQUELA DICA DE FILME QUE NÃO PODIA FALTAR.

SINOPSE

Cinebiografia de Jesse Owens (Stephan James), atleta negro americano que ganhou quatro medalhas de ouro nas Olimpíadas de Berlim, em 1936, superando corredores arianos em pleno regime nazista de Adolf Hitler.

DISPONÍVEL EM
- YOUTUBE
- GOOGLE PLAY

Cuidado onde Pisa!

ENCONTRAR E SABER DIFERENCIAR, AS VANTAGENS E DESVANTAGENS DE CADA TERRENO ESCOLHIDO PARA TREINAR, É FUNDAMENTAL PARA MANTER-SE LIVRE DAS LESÕES E ALCANÇAR RESULTADOS CADA VEZ MAIS SATISFATÓRIOS

POR JACINTO SANTOS E WALMIR BEZERRA

Ser um corredor de rua é escolher um estilo de vida saudável e prazeroso. É sentir-se inabalável e inquebrável. E esses sentimentos não podem ser afetados por nada, muito menos por uma lesão. Opa! É isso mesmo. Tratar sobre as minúcias que levam a essa fatídica realidade, nunca vai ser figurinha repetida ou redundância. Você não quer parar de correr, né? Então, cuidado onde pisa, seu percurso pode virar uma armadilha.

Para Felipe Rangel, remigense e corredor assíduo, o melhor piso para treinar é o asfalto, pois é plano e sem ondulações. Ele acredita que “isso diminui o impacto nos joelhos, evitando assim alguma lesão grave”. E deixa claro que de maneira alguma ou raramente, treina no concreto, porque machuca muito a musculatura e não tem joelho que suporte, pondera.

Já de acordo com Walter Aguiar, atleta amador, que já participou do Campeonato Paraibano de Atletismo Adulto e repre-

sentou a Universidade Estadual da Paraíba (UEPB) no Jogos Universitários Brasileiros (JUBs), prefere realizar seus treinos na zona rural, em percursos de terra batida. Para o atleta, “os percursos em terra batida, grama ou areia, apesar de serem mais pesados, diminui o impacto nas articulações ao tocar o chão, diferentemente do asfalto e do concreto, que o impacto é maior”.

Logo, dentre os vários detalhes que devemos nos ater, como tênis, roupas, horário, rotina e muitos outros, para sermos um praticante da corrida de rua, o qual também temos que observar com cuidado, é o tipo de piso dos locais onde treinamos. Desnívelamento, rigidez, maciez, são alguns dos detalhes que devemos observar. Variar entre os pisos existentes é importantíssimo. E como saber as vantagens e desvantagens de cada um? É isso que vamos ver agora, por Felipe Franco, treinador na Ztrack, informações veiculadas no site Webrun (2020).

VANTAGENS E DESVANTAGENS

Terra Batida:

- **Vantagens:** Impacto menor. Indicada para treino de tiros, pois proporciona melhora na resistência dos tendões e na panturrilha, como também estimula a propriocepção e maior gasto calórico;

- **Desvantagens:** Instabilidade. Mais difícil do que correr em superfícies mais duras, por isso, mais cansativa. O treino não pode durar muito tempo, pois pode ocorrer lesões. Não é indicada se você já torceu o tornozelo ou teve tendinite no tendão de Aquiles.



Foto: Tony Winston/Agência Brasília

Areia:

- **Vantagens:** amortece o impacto e dificulta a passada, isso é excelente para treinos curtos de potência e saltos. A musculatura se mantém ativa quase o tempo todo e o trabalho de equilíbrio se faz necessário para que os exercícios sejam executados de forma correta;

- **Desvantagens:** por conta do desnível, a incidência de lesões em tornozelo, joelho e quadril é grande. Sendo assim, é importante que seja um trabalho curto com ambiente controlado e calçado específico. Outro fator é fazer o treino descalço, isso vai depender do treino e da temperatura que está a areia.



Foto: Site Folha Vitória



Foto: Andrea Piacquadio no Pexels

Esteira:

- Vantagens: nela é possível controlar a velocidade e o tempo do treinamento, além das opções de inclinação e monitoramentos. A esteira proporciona um impacto menor que no asfalto;
- Desvantagens: É bem diferente da atividade física praticada

no asfalto, já que na esteira você não faz esforço para seguir em frente, pois você salta o chão que se move. Mas ainda sim, é uma boa opção para dias de chuva muito forte, por exemplo.



Foto: Banco de imagens por Vecteezy

Grama:

- Vantagens: na grama o impacto é totalmente absorvido e isso ajuda a aliviar os treinos realizados no asfalto. Uma quilometragem mediana (de 8 km a 10 km) com a intenção de fazer um treino regenerativo em ritmo leve, é o ideal;
- Desvantagens: a grama, assim como a areia, possui desníveis que podem se tornar causadores de torções e quedas, com um agravante, de que a vegetação pode esconder algum buraco. Por isso utilizar um tênis próprio para este tipo de terreno, conhecer o local e dobrar a atenção são três procedimentos importantíssimos.

Concreto:

- C o n t é m maior impacto que qualquer outro tipo de terreno e não beneficia em nada o corredor. A prática da corrida deve ser totalmente evitada neste piso, já que pode gerar muitas lesões e poucos benefícios.



Foto: Latinstok, Site Veja São Paulo

Asfalto:

- Vantagens: por ter um piso regular e ser um terreno firme, devolve a impulsão e se torna ideal para treinos de velocidade, ritmo ou longos. É o mais utilizado em provas de corrida de rua, por isso é também o que possui uma grande variedade de tênis específicos para o piso;
- Desvantagens: por ser rígido causa muito impacto nas articulações, por isso corredores possuem maior número de lesões nele. O trabalho de fortalecimento é muito importante para que consiga se prevenir, além de alternar os treinos com outros terrenos, que contribuem para variar o estímulo.

Foto: Site Todo Mundo Correr



Foto: Marcos Santos/USP ImagensVista

Pista de Atletismo:

- Vantagens: nada é igual a uma pista de atletismo. Piso totalmente plano, emborrachado para absorver impacto porém com resposta de impulsão, para que o atleta ganhe velocidade. Ideal para treinos de velocidade, ou até 5 km;
- Desvantagens: nem todos têm a possibilidade de treinar em uma pista de atletismo oficial, as públicas normalmente possuem uma péssima manutenção e com isso perdem suas propriedades. Outra desvantagem, é que para você poder usufruir totalmente da sua impulsão existe um tênis próprio (sapatilha) e o valor é alto.



Imagem: Divulgação Internet

Corpo Ideal é o Seu

POR JACINTO SANTOS E WALMIR BEZERRA

AO LONGO DOS ANOS DA HISTÓRIA DA HUMANIDADE, FORAM ESTABELECIDOS PADRÕES DE CORPOS PERFEITOS, DESDE O CORPO ATLÉTICO DOS ESPARTANOS AS MULHERES MAIS CHEINHAS DO FEUDALISMO EUROPEU. HOJE, DEVEMOS TER MUITO CUIDADO E ENTENDER QUE MAGREZA NÃO É SINÔNIMO DE SAÚDE

Nos dias atuais é “instituído” um padrão de belo que leva muitas mulheres e homens a sacrificar-se em nome da beleza. Porém, uma corrente massiva de estudiosos da área das práticas esportivas e do corpo humano, já condenam essa busca pelo corpo ideal, desmistificando essa cultura e proliferando a cultura da saúde como ideal maior, ao qual cada indivíduo possui uma estética diferente e não menos ideal, aliás, totalmente ideal para si.

Quando se fala em prática esportiva, logo se vem a cabeça na maioria da população um corpo sarado e esteticamente no padrão estabelecido pela “indústria da moda”. E essa questão causa desânimo, frustração, depressão, baixa autoestima e muitos problemas de saúde, porque nem todas as pessoas irão atingir esse padrão. Além dos demais riscos, principalmente quando se recorre a outros meios, como cirurgias clandestinas ou suplementos sem prescrição médica.

A ideia da prática esportiva, deve ser como algo que faça parte do cotidiano de toda a população, com o objetivo de saúde e bem estar. Sendo assim, desmistificando a lógica de um único corpo ideal e ainda mostrando os perigos de se recorrer a outros meios para atingir um corpo que não é seu, mas sim, um corpo idealizado por uma sociedade a qual o objetivo maior é vender imagens para obter lucro.



Imagem: Divulgação de campanha publicitária da marca Surge.

O PADRÃO É UM SONHO PRESENTE

“O pessoal chega aqui na academia e pedem exercícios feitos por blogueiros famosos ou artistas, por exemplo. Muitas meninas chegam falando que querem um treino de Juju Salimene, que viram em um vídeo e era assim... Acreditam que se fizerem o mesmo treino irão ficar como ela e sabemos que não é assim”, informa a Personal Trainer Polliana Almeida da academia Pro-Fitness de Remígio.

ALERTA

Para a Dra. Elaine Ferraz, endocrinologista e nutróloga, do Hospital do Coração (HCor), pessoas que não se alimentam corretamente, não fazem exercícios físicos diários, fumam e bebem, estão mais expostas aos problemas de saúde. Segundo ela, existem pessoas acima do peso que levam uma vida regrada, com alimentação adequada, atividade física e não desenvolvem doença alguma.

Nas manchetes de meios de comunicações é comum lermos a palavra padrão. “Corpo fora do padrão no verão”, Tá querida, 2018. “Mulheres estão se libertando da pressão do padrão estético e curtindo o verão sem vergonha”, Fantástico, 2020. “Mulheres consideradas fora do padrão de beleza ficam de bem com o espelho”, Jornal da Record. “Como aproveitar o verão fora do padrão de beleza? Descubra”, Eu Sem Fronteiras, 2020. Tudo isso valida que a ideia de padrão de beleza ainda é muito presente.

Ainda de acordo com Dra. Elaine, pessoas magras que exageram no açúcar, que não tem uma produção normal de insulina no organismo, podem desencadear diabetes, como também outras doenças como colesterol, triglicérides altos e hipertensão arterial. Ou seja, “pessoas magras ou com o peso ideal, não estão livres de doenças. Tudo vai depender da história clínica e das características de cada um, como também do sedentarismo e da má alimentação,” alerta a endocrinologista.



TREINANDO EM CASA: FAÇA A MELHOR ESCOLHA

POR JACINTO SANTOS E WALMIR BEZERRA

PARA QUEM QUER MEXER O CORPO E DEIXAR O SEDENTARISMO SEM SAIR DE CASA, MAS NÃO TEM NOÇÃO ALGUMA DO QUE FAZER, UMA BOA DICA É APROVEITAR AS DICAS DE APLICATIVOS PARA TREINOS EM CASA, PARA SE EXERCITAR DE FORMA SEGURA E CONFIÁVEL

É bem verdade que sair de casa para praticar algum exercício físico em meio a pandemia ainda é bem controverso, mesmo que seja sem aglomerar e tomando os cuidados necessários, como uso de máscara e álcool em gel.

Por outro lado, a prática esportiva melhora o condicionamento cardiorrespiratório das pessoas, como também melhora a imunidade, o que ajudaria num caso de contaminação.

Como aponta o Professor de Educação Física, Renato Marinho Vieira, “a partir da prática de exercícios físicos, deixamos nosso corpo e organismo mais forte e resistente. Além do mais, os exercícios fazem o organismo trabalhar de forma organizada e eficiente, produzindo suas necessidades sem ter que buscar em medicamentos.”

Mas para as pessoas que já possuem alguma enfermidade, que tem 60 anos ou mais e que fazem parte do grupo de risco, o indicado é não sair de casa. Além de todas as outras que também não querem sair, para não se colocar e não colocar outras pessoas em risco. Então, como fazer para se exercitar? Uma opção para treinos ganha força, através dos aplicativos que orientam e trazem um conjunto de exercício pelo celular.

Orientação e qualificação

“O exercício bem orientado, melhora o condicionamento muscular e cardiorrespiratório, prevenindo o desenvolvimento de doenças crônicas, como por exemplo a hipertensão e a depressão”, afirmou a graduando em licenciatura em educação física, pela Universidade Esta-

dual da Paraíba (UEPB), Polliana Felipe de Almeida. Mas como saber se estou sendo orientado da maneira correta? E agora, o que fazer?

Muitas pessoas ou grupos desenvolveram aplicativos que passam exercícios para serem feitos em casa, com vários objetivos, que vão desde a prestação de um serviço de qualidade, a simplesmente ganhar dinheiro com assinaturas ou anúncios.

Pesquisar e estudar é muito importante na hora de escolher um desses apps. Temos que observar alguns critérios, como procedência e qualificação. Então, para você que ainda têm dúvidas de como escolher o que seja o melhor aplicativo para sua necessidade e que seja confiável, faremos algumas indicações.

APROVEITE.

GYM WP: Aplicativo desenvolvido para treinos na academia, porém, no momento da pandemia também criou uma parte de treinos para serem realizados em casa, que variam de treinos iniciantes, intermediários e de alta performance;

BTFIT



EXERCÍCIOS EM CASA - SEM EQUIPAMENTOS:

fornece rotinas de treino diários para os principais grupos musculares, realizados apenas com o peso do corpo. Utilizando-se de animações e orientação por vídeo para cada exercício;

Seven - treino de sete minutos: treinos baseados em estudos científicos para oferecer o máximo de benefícios no menor tempo possível. Treinos em casa sem a necessidade de equipamentos. Suporte e orientação de um Personal Trainer certificado.



NIKE TRAINING CLUB:

treinos e programas gratuitos sob demanda e ao vivo para serem feitos em qualquer cômodo. Além de dicas de especialistas sobre nutrição, mentalidade, sono e mais;

APLICATIVOS PARA TREINAR EM CASA

LEAL APPS FITNESS

BTFIT:

Disponibiliza um Personal Trainer, para workout, yoga, abs, MMA, treinamento funcional, treino cardio dance e muitos outros exercícios. Excelente e dinâmico. A desvantagem é que é pago. 12x de R\$ 19,99 para o plano anual;



TREINO EM CASA PARA MULHERES:

treinos realizados com o peso corporal. Orientações em animação e vídeo como se fosse seu Personal Trainer. 100% grátis, sem recursos bloqueados. Adequados para iniciantes;



Runkeeper ou Strava? Escolha e vamos Correr!

ESCOLHER UM APLICATIVO PARA MARCAR SUA CORRIDA É BEM FÁCIL, PORÉM, A DIVERSIDADE É TANTA, QUE FICAMOS COM MUITA DÚVIDA NA HORA DE FAZÊ-LA. PARA MELHORAR SEU ENTENDIMENTO TROUXEMOS DUAS SUGESTÕES E ALGUNS DETALHES QUE VÃO AJUDAR MUITO

**POR JACINTO SANTOS E WALMIR BEZERRA
IMAGENS: DIVULGAÇÃO INTERNET**

Os corredores, pelo menos uma parte considerável, gostam de exibir seus feitos e suas conquistas. Sejam os primeiros 10km, os quilinhos perdidos ou o rosto suado, nada pode ficar de fora dos stories do instagram ou do whatsapp. Só que para que as pessoas possam contemplarem seus feitos ou até ignorarem, já que na verdade, ele importa mesmo a si próprio, precisa-se marcar, registrar. Logo, quais aplicativos usar?

Para quem gosta de participar de desafios ou corridas virtuais, é essencial ter um aplicativo que marque o tempo e a quilometragem. Por isso, vamos falar de dois aplicativos dentre os vários existentes, que se destacam como os mais usados ou pelo menos, em um desafio virtual idealizado pela equipe Xô Moleza de Remígio, com mais de duzentos participantes, se destacaram com mais de 50% dos corredores utilizando. Esses aplicativos são o Runkeeper e o Estrava.

Runkeeper

Para Diego Marenilson, um dos organizadores do Desafio Virtual Xô Moleza e atleta amador, o runkeeper é muito intuitivo e o GPS dificilmente falha, como também na hora de colocar a foto no treino é bem fácil. “Eu prefiro usar o Runkeeper. Nele consigo estipular metas, consigo olhar o feed dos meus amigos, consigo ver também os intervalos de cada km que corro,” pontuou.

O runkeeper é gratuito e está disponível para celulares android e iPhone (iOS). Só é preciso baixar o aplicativo e se cadastrar com um e-mail ou pela conta do facebook. De acordo com o site techtudo, existem 5 abas no aplicativo:

- Eu: encontramos o perfil do usuário;
- Meu plano: é possível definir uma meta;
- Iniciar: o usuário marca o tempo do exercício físico;
- Amigos: é possível sincronizar os contatos do celular ou do facebook;
- Desafios: você pode escolher desafios para participar.

Ainda de acordo com o site, quando o usuário for começar a sua corrida, é preciso ir na aba ‘iniciar’ e clicar em ‘ir corrida’. O app começará a marcar o tempo. Quando a atividade acabar, algumas informações sobre ele aparecerão, como o tempo, a quantidade de quilômetros, como foi a corrida, calorias queimadas, lembrete de exercícios, frequência cardíaca, observações do usuário e outros detalhes para que você possa acompanhar suas conquistas.



Strava

Segundo Walter Aguiar, que também é atleta amador, o Strava é bem melhor, principalmente por que oferece vários desafios, marca bem direitinho o tempo e a quilometragem. “O Strava é o que mais gosto de usar. Quando usei pela primeira vez, ‘bugou’, mas foi só questão de configuração do celular, que não estava com as permissões liberadas para o app funcionar em segundo plano. Também é bom tirar do modo de economia de bateria na hora do treino,” ressaltou o atleta.

Para o site techtudo, o Strava também permite que o usuário faça um ótimo monitoramento de suas atividades físicas. Após se cadastrar, é possível participar de desafios, gravar os trajetos que você fez, compartilhar com amigos e definir uma meta. O app ainda oferece informações para acompanhar sua performance diariamente.

O aplicativo está disponível para android e iPhone (iOS), e é gratuito, mas quem desejar, pode adquirir o Strava Premium, que é grátis durante os 30 primeiros dias, depois do período de testes é preciso pagar uma taxa mensal. Com esse Premium, você tem acesso a um treinamento personalizado feito por profissionais da área.



A ESCOLHA

Tá aí uma quantidade razoável de informações sobre esses dois excelentes aplicativos para marcarem os seus treinos de forma eficaz. Escolha aquele que melhor esclareceu suas dúvidas ou baixe os dois e faça o seu teste. Com certeza ambos estão aprovadíssimos e é garantido você ter aquela foto maravilhosa contendo as informações da sua caminhada ou corrida, além de garantir o planejamento e a organização necessária para que você mantenha sua rotina de treinos. Lembrando que em tempos de pandemia, faça seu treino sozinho, evite parques e praças, e claro, use máscara.

A Tradicional Virou Virtual

DE MANEIRA VIRTUAL A FAMOSA CORRIDA INTERNACIONAL DE REMÍGIO, VOLTOU A SER REALIZADA, DANDO ESPERANÇAS PARA TODOS OS CORREDORES E FOLIÕES, JÁ QUE A CORRIDA É MAIS QUE UM EVENTO ESPORTIVO, É UMA VERDADERA FESTA DO MUNICÍPIO

Por Jacinto Santos e Walmir Bezerea
Imagens: Instagram Prefeitura de Remígio

Todo aniversário de emancipação política de Remígio, já é tradição fazer parte da comemoração, uma corrida de rua. E, desde 2014, que a corrida vem sendo um evento diferenciado. A tradicional corrida tornou-se um dos maiores eventos esportivos da região do Brejo-Curimataú. Sendo denominada 'A Corrida Internacional de Remígio'. Uma jogada de marketing da Prefeitura, que aproveita todo o charme implementado a corrida, para atrair mais pessoas.

Infelizmente, devido a pandemia do COVID-19, Remígio não teve o seu grande evento que sempre é realizado no período de aniversário da cidade, dia 31 de março. "Não puderam ser realizadas as corridas de 2020 e nem de 2021. Sendo que neste ano, foi realizada uma corrida virtual em comemoração ao aniversário do município, para tentar suprir a necessidade de manter as pessoas ativas," disse Ricardo Silva, Secretário de Esportes.

A Corrida Virtual de Emancipação Política foi realizada entre os dias 26 a 31 de março deste ano, com percurso de 10km, que poderia ser feito em um mesmo dia ou somando dois ou até três treinos. Ri-

cardo Silva complementa que "como era um evento festivo e não competitivo, deixamos os participantes bem à vontade e também livres para escolher o percurso que desejasse para realizar a prova. Participaram em torno de 100 atletas, todos de Remígio e sempre orientados a realizarem a prova de maneira individual, sem gerar aglomerações, usando máscara e se possível, portando o seu álcool em gel".

As inscrições da corrida foram apenas 2kg de alimentos não perecíveis, que serão revertidos para famílias carentes do município. Cada participante inscrito era adicionado a um grupo do whatsapp. No grupo, durante os 6 dias do evento, os atletas mandavam seus treinos através de aplicativos de celular. Ao final todos receberam medalha e tudo ocorreu da melhor maneira possível. Ricardo ainda frisa que o virtual é muito importante nessa época e que ajuda muito a promover projetos desse tipo, mas que nada supera o calor humano, a interação e a confraternização da Corrida presencial.

Referência em corridas de rua na região Remígio vem sendo referência em corridas de rua desde 2014. Vários projetos tomaram conta da cidade. Iniciativas que abrangem centenas de pessoas. São crianças e idosos se movimentando para melhorar a qualidade de vida. O atletismo hoje é a marca registrada da cidade. Todo ano são várias as corridas, as quais os atletas

participam e se superam, mantendo-se sempre motivados. Por isso a importância de manter-se a chama acesa, claro que tomando todos os cuidados possíveis. A principal atração fica por conta da Corrida Internacional de Remígio, além de todas as outras provas que são realizadas durante todo o ano em datas simbólicas, como dias dos namorados, dia das mães, dia dos pais, entre outras.



1. Em 1896, Stamata Revithi, uma mulher grega, queria correr a maratona dos jogos olímpicos de verão, mas foi impedida, pois mulheres eram excluídas dos jogos. Um dia após a competição oficial, ela fez o mesmo percurso da maratona, concluindo os 42km com 2h de diferença para o vencedor, ficando a frente de vários homens. A maratona só foi aberta às mulheres nos jogos olímpicos de 1984.



Fonte: <http://esportemrede.blogspot.com/2018/03/mulheres-na-historia-dos-esportes-2.html> Acessado em 19 de Abril de 2021.

10 FATOS

2. Em 14 de Abril de 1941, o presidente Getúlio Vargas baixou o Decreto-Lei 3.199, art. 54, que proibia as mulheres de praticar esportes que não fossem "adequados a sua natureza".



Fonte: <https://www.lance.com.br/futebol-nacional/anos-proibicao-futebol-feminino.html> Acessado em 17 de Abril de 2021.

4. Em 1967, uma americana, de 20 anos, Kathrine Switzer, foi a primeira mulher a participar da Maratona de Boston (EUA). Na época apenas homens podiam integrar quaisquer provas de rua no país.



Fonte: <https://br.runningheroes.com/pt/blog/conheca-a-primeira-mulher-a-correr-uma-maratona> Acessado em 17 de Abril de 2021.

3. Em 1964, nas olimpíadas de Tóquio, Aída dos Santos era a única mulher da delegação brasileira. Única representante do atletismo. Sem uniforme, sem sapatilhas, sem técnico, mas com a força para bater o recorde nacional na final, com um dos pés lesionado. Sua façanha foi recorde brasileiro por 32 anos.



Fonte: <https://oglobo.globo.com/esportes/rio-2016/aida-dos-santos-mulher-que-podio-nao-pode-sustentar-18528315> Acessado em 19 de Abril de 2021.

5. Em 1984, a suíça Gabrielle Andersen, foi protagonista de uma das mais famosas cenas dos jogos olímpicos. A atleta completou a Maratona de Los Angeles, cambaleando, fraca e desidratada, mas levou a plateia ao delírio, que viu em seu esforço uma prova irrefutável de espírito olímpico.



Fonte: <http://globo-esporte.globo.com/programas/esporte-espetacular/noticia/2016/07/suica-volta-ao-estadio-onde-quase-desmaiou-na-maratona-olimpica-de-84.html> Acessado em 19 de Abril de 2021.

MARCANTES DE MULHERES NO ESPORTE

6. Em 1998, nos jogos olímpicos de inverno, Japão, após sofrer uma série de boicotes pelo ambiente conservador e elitista da patinação

Foto: Reuters

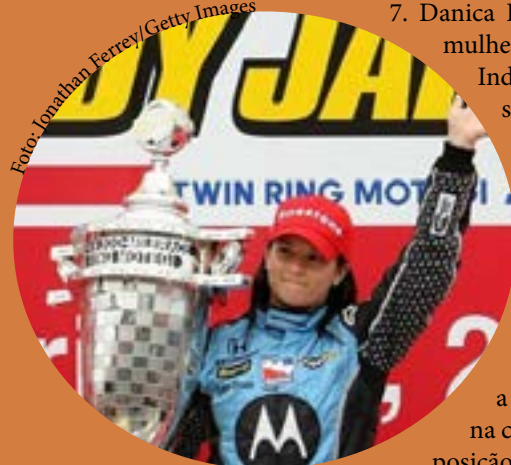


artística, a francesa Surya Bonaly, desafiou o júri e realizou um “mortal a retaguarda, com a saída especial, aterrando um patins”, movimento banido desde 1976 e que nunca mais foi visto em jogos oficiais.

Fonte: <https://www.dn.pt/desporto/o-salto-proibido-na-patinagem-que-ninguem-se-atreve-a-fazer-ha-20-anos-9139274.html> Acessado em 17 de Abril de 2021.

7. Danica Patrick foi a primeira mulher a vencer a Fórmula Indy, em 2008. No ano seguinte, também foi a primeira a subir no pódio nas 500 milhas de Indianápolis, ficando na terceira colocação. Em 2010 passou a disputar a NASCAR e em 2011 foi a mulher a ter o melhor resultado na categoria, com a quarta posição.

Foto: Jonathan Ferrey/Getty Images



Fonte: <https://globoesporte.globo.com/motor/formula-1/noticia/dez-anos-apos-vencer-na-indy-danica-patrick-reve-la-sonho-nao-realizado-a-f1.ghtml> Acessado em 30 de Abril de 2021.



Foto: Reuters

8. Em 2018, a jogadora de futebol Marta, foi pela sexta vez considerada a melhor jogadora do mundo. Ela tem o mesmo número de bolas de ouro do jogador Leonel Messi e um a mais que o jogador Cristiano Ronaldo. Marta inspira milhares de jovens pelo Brasil e pelo mundo.

Fonte: <https://globoesporte.globo.com/futebol/futebol-feminino/noticia/fifa-the-best-marta-e-eleita-melhor-jogadora-do-mundo.ghtml> Acessado em 30 de Abril de 2021.

9. Em 2019, a iraniana Sahar Khodayari, ateiou fogo no próprio corpo, por correr o risco de pegar até 6 meses de prisão, por tentar assistir um jogo de futebol. No Irã, mulheres são proibidas de entrarem nos estádios. A jovem morreu, porém desencadeou uma onda de protestos pelo país e estádios de futebol mundo afora.

Foto: Reprodução



Fonte: <https://g1.globo.com/mundo/noticia/2019/09/10/torcedora-iraniana-morre-apos-atear-fogo-no-proprio-corpo-por-nao-poder-entrar-em-estadio.ghtml> Acessado em 30 de Abril de 2021.

10. Em 2020, a Lutadora de MMA Amanda Nunes fez história a se tornar a primeira atleta, entre homens e mulheres, a defender dois cinturões simultaneamente na história do UFC, principal competição de artes maciais do mundo. Ela é campeã do peso-galo (até 61kg) e peso pena (até 57 kg).
E a melhor lutadora da história.

Foto: UFC/Divulgação



Fonte: <https://www.uol.com.br/esporte/mma/ultimas-noticias/2021/03/06/com-motivacao-extra-amanda-nunes-faz-1-luta-apos-se-tornar-mae>. Acessado em 30 de Abril de 2021.



Imagem: iStockphoto.com

Mude seus hábitos

POR JACINTO SANTOS E WALMIR BEZERRA

A ALIMENTAÇÃO É FUNDAMENTAL PARA VIVERMOS BEM. POR ISSO, DEVEMOS PROCURAR NOS ALIMENTAR SEMPRE COM ALIMENTOS SAUDÁVEIS, QUE NOS PROPORCIONE ENERGIA E SATISFAÇÃO, PARA FICARMOS ESTIMULADOS E NÃO DEIXAR A DESMOTIVAÇÃO TOMAR DE CONTA

A falta de disposição é bem comum no mundo agitado em que vivemos. Ela é causada por vários fatores que interferem diretamente em nossas vidas, como trabalho, casa, filhos. São preocupações que não podemos simplesmente se livrar. Assim, muitas pessoas acabam ficando doentes, sofrendo de obesidade, pressão alta, ansiedade, depressão... Todo ser humano precisa de momentos de laser e descanso, e você não fica de fora disso. Não se ache menos capaz se não está dando conta da rotina exaustiva que lhe é imposta ou que você mesmo escolheu. É simplesmente hora de mudar hábitos.

Organizar e equilibrar sua rotina incluindo a prática de algum esporte é fundamental. As vezes é até fácil começar, mas difícil de manter. Com isso, para ajudar você a manter-se ativo com os treinos, tem outro hábito importantíssimo que precisa ser adotado, que é o de uma alimentação mais saudável e equilibrada, que contribua com a diminuição da fadiga, que ajude na regeneração muscular, que ajude a

mente e energize o corpo. E claro, sem dietas malucas.

Segundo os profissionais que fazem o Nutrição Esportiva Brasil, @nutricaoesportivabrasil (2019), a alimentação é fundamental para que o esportista mantenha-se sempre estimulado. De acordo com o grupo a prática esportiva requer muita energia e explosão, isso não significa que você deve comer um caminhão de calorias, mas que deve dar maior atenção ao que ingere, concentrando-se em ingerir bons carboidratos (batata, arroz, frutas e macarrão) junto com carnes magras.

“E sempre prestando atenção ao consumo de gorduras boas, como as oleaginosas, e de fibras, vitaminas e minerais. Só cuidado nos dias de provas mais intensas, evitando as fibras e as proteínas de lenta absorção”, ressalta o Nutrição Esportiva Brasil. E para poupar o seu tempo, vamos indicar alimentos para que você possa entender melhor o que ajuda em quê. E ter em mãos direcionamentos que podem suprir a sua necessidade.

ESTRESSE

□ Melancia, abacate, mamão, banana, tangerina e limão são conhecidos como agentes do bom humor. “Todas estas frutas são ricas em triptofano, aminoácido que ajuda na produção de serotonina”, explica a nutricionista Abykeyla Tosatti. É recomendado o consumo de três a cinco porções de frutas todos os dias. (site: minha vida, 2018);

IMAGEM: SITE BRASIL ESCOLA



ANTES DE DORMIR

□ Comer alimentos leves de fácil digestão e com propriedades calmantes para facilitar o sono, como vitamina de abacate, iogurte com aveia, banana com nozes, leite com mel, gelatina, morango ou suco de maracujá. (site: tua saúde, 2020).

PÓS TREINO

□ Depois do exercício, é importante oferecer insumos para o corpo se recuperar. Assim, a nutrição pós-treino deve repor o estoque de energia e suprir o corpo com proteína suficiente para evitar a quebra da proteína muscular e estimular a síntese dos músculos. Invista em alimentos com proteínas de alta qualidade e carboidratos. Opções: pão integral com pasta de amendoim, omelete com legumes, peito de frango, macarrão integral e mandioca/batata doce. (site: mondayacademia);

PRÉ TREINO

□ Deve-se ingerir um pequeno lanche, cerca de 40min a uma hora antes, composto de carboidratos e proteínas. O primeiro é digerido mais rápido e abastece o corpo com energia, preservando o glicogênio muscular e hepático, o segundo fornece aminoácidos suficientes para a prática do exercício. Opções: iogurte natural, pão integral, barra de proteína, batata doce, laranja ou maçã. (site: mondayacademia);

FADIGA

□ Aveia, alface, feijão, ovos, leite e espinafre são alimentos que fornecem energia, melhoram a disposição e o bem-estar, a qualidade do sono, o transporte eficiente de oxigênio pelo corpo, não aumentam os níveis de açúcar no sangue, são antioxidante e aumentam a saciedade, efeitos fundamentais para combater a fadiga muscular. (site: viva bem uol, 2019);

FIQUE ATENTO

Depois de tantas dicas de alimentos, com orientações e finalidades, é muito importante ressaltar que os objetivos de cada um são diferentes, como também a genética, idade, horário do treino e tantos outros fatores que podem ajudar a quebra da sua rotina esportiva.

Então é muito importante se aprofundar mais e até procurar um nutricionista, caso não veja resultados com estas dicas. E é sempre bom lembrar, evite açúcares e drogas, tanto as ilícitas quanto o tabaco e o álcool, elas são inimigas de quem quer manter-se inteiro para suas práticas esportivas.

TÊNIS E LESÕES, TUDO A VER

COMO ESCOLHER O CALÇADO CERTO PARA EVITAR LESÕES DURANTE CORRIDAS E CAMINHADAS

POR JACINTO SANTOS E WALMIR BEZERRA

Na hora de escolher o calçado ideal para iniciar na caminhada ou corrida, tenha cuidado. Seguir a onda do barato ou do belo, nem sempre é um bom negócio quando se trata de tênis esportivo.

Quer começar a caminhar ou correr? Um dos primeiros e importantes passos é a escolha do calçado ideal. Pode parecer irrisório, mas não é. “Estatísticas mostram que até 76% dos corredores sofrem alguma lesão ao longo de um ano, e que 46% dessas lesões são recorrentes”, afirmou a Fisioterapeuta Raquel Castanharo, em artigo publicado pelo site Globo Esporte. E o tênis inadequado é um dos fatores que colabora com essa alta estatística.

Muitos critérios devem ser considerados na escolha de um

tênis, como amortecimento, estabilidade, aderência, pisada (neutra, pronada ou supinada), local de treino (esteira, pista, calçamento, barro, areia e grama). E nunca comprar os famosos tênis piratas, por mais que sejam baratos e até façam o seu gosto em relação a beleza.

Segundo o médico ortopedista Vitor Trazzi, em reportagem veiculada pelo site Folha Vitória, os ‘piratas’ encontrados em camelôs pelo Brasil afora, são baratos, mas podem custar caro para a saúde, causando desde bolhas nos pés até lesões graves, já que na maioria das vezes sua fôrma não é apropriada e as matérias-primas utilizadas são de baixa qualidade. O médico ainda elenca alguns dos problemas causados pelo uso do tênis inadequado.

ESCOLHA DO TÊNIS ADEQUADO

E aí? Será que existe um tênis adequado? Para o bem de todos os atletas, a resposta é sim. E qual é? Aquele que suprir suas características. Além de confortável, o correto é realizar o teste da pisada, que já é realizado em muitas lojas que comercializam tênis esportivos. “O teste é indispensável, pois se a pessoa tiver algum problema e precise corrigir a pisada, indicamos um calçado específico ou palmilhas ortopédicas, que podem ser colocadas no tênis”, destaca o ortopedista Vitor Trazzi.

Existem uma variedade imensa de modelos e marcas de tênis e nem sempre o mais caro ou mais bonito, vai ser ideal para você. O médico ortopedista explica, que é muito importante a realização de um exame clínico prévio, com um ortopedista, para atestar as condições dos pés, quadris e joelhos do futuro atleta. Contudo, fica claro, que sempre que for iniciar alguma prática esportiva, procure um profissional da área, para evitar lesões e maiores gastos no futuro.

PROBLEMAS CAUSADOS

- * Fascite plantar: dor forte na sola do pé, principalmente no calcanhar;
- * Metatarsalgia: dor na parte da frente do pé;
- * Tendinite: inflamação nos tendões, que acontece mais comumente nos tornozelos;
- * Dor na coluna: pode acontecer tanto pelo calçado com amortecimento inadequado quanto por desequilíbrio postural. O uso de palmilhas pode ajudar a equilibrar o corpo;
- * Dor no joelho: muito comum em atividades de alto impacto e quando usa-se o tênis com a pisada errada;
- * Dor muscular: causada por movimento errados que causam sobrecarga nos músculos.



PROVAS EM
MAIO

Inscrições até
30/04

Corrida do Trabalhador: 01 e 02



Corrida dias das Mães: 08 e 09

Modalidade
CORRIDA
3KM
5KM
10KM



Modalidade
CILCISMO
10KM
30KM
50KM

Informações: 83 9 9802-9902 / 83 9 9656-4853



GRÁFICA & AGÊNCIA

PRODUTOS PERSONALIZADOS



**O PONTO FINAL
PARA SUA IDEIA SE TORNAR
REALIDADE**

@bdigitalpb