

DICAS

Confira as dicas do professor Anderson Ferreira para se dar bem sobre rodas por aí.

1. Mantenha os joelhos flexionados o tempo todo e comece a praticar em superfícies lisas e planas; fuja das descidas e locais com aglomerações;
2. Utilize patins e protetores de qualidade, próprios para a prática esportiva da patinação;
3. Patins são divertidos, mas não são brinquedo. Eles atingem velocidade e apresentam riscos. Por isso, procure sempre orientação profissional.



Saúde sobre rodas

Além de queimar calorias, a patinação fortalece a musculatura, alivia o estresse e é ótima aliada de quem quer manter a forma e se divertir

Superfícies lisas e planas são as mais recomendadas para a prática da patinação; as irregulares devem ser evitadas

SAÚDE

Nádia Zanirato
nadia@jornal.com.br

Divertida, de baixo custo e bastante adaptável — já que pode ser praticada individualmente ou em grupo e em diversos lugares —, a patinação é alternativa para quem quer manter a forma e a saúde longe da tradicional academia. A atividade, que trabalha muito bem a capacidade aeróbica, também fortalece e define a musculatura, especialmente a dos membros inferiores. “A patinação é considerada uma das atividades físicas mais completas que existem. De modo geral, favorece os membros inferiores, com ênfase nas coxas e glúteos, e como desenvolve excelente condicionamento cardiorrespiratório, resulta em maior gasto calórico”, explica Anderson Ferreira, professor de educação física especializado no ensino de patinação in-line.

Em uma hora de patinação recreativa —

com intensidade moderada — queima-se cerca de 400 calorias e a postura exigida durante a prática do exercício ainda contribui para que abdômen e região lombar ganhem contornos mais definidos. “Particularmente, considero os patins como uma ‘academia portátil’, pois conseguimos com eles os mesmos resultados obtidos na dança, step, spinning, body pump, body combat e pilates, por exemplo, desde que praticados com acompanhamento profissional”, completa Ferreira, que ainda cita outros benefícios proporcionados pela modalidade como alívio do estresse e melhora da flexibilidade, agilidade, equilíbrio e coordenação motora.

Ainda de acordo com o professor, qualquer pessoa pode praticar a atividade e ele garante que em apenas algumas semanas um iniciante consegue sair deslizando por aí com mais confiança e segurança. “Se a ‘vontade’ for maior que o ‘medo’, a pessoa aprende super rápido. Tem a parte física e emocional da coisa, mas tomando os devidos cuidados e com boa orientação, em poucas semanas a

pessoa já começa a dar as primeiras patinadas com certa destreza e confiança.”

PARA INICIANTES — Quem quer começar a patinar deve, inicialmente, investir em um bom par de patins. Existem diversas marcas e modelos no mercado e o que deve definir a escolha do equipamento é o nível e o objetivo do patinador. “Para cada modalidade da patinação (recreação, hockey, aggressive, velocidade, slalom etc.) existem vários modelos de patins. Eles variam de acordo com o nível do patinador. Com relação à numeração, é indicado comprar o mesmo número que o indivíduo calça no dia a dia. Os patins não devem ficar largos nem apertados; devem ficar justos e bem firmes nos pés. O ideal é que fiquem tão confortáveis quanto o calçado que a pessoa gosta de usar”, ensina o professor. Equipamentos de segurança também são indispensáveis para quem deseja se iniciar no esporte, já que diminuem o risco de lesões em caso de queda e garantem maior confiança ao praticante. Capacete, joelheiras, cotoveleiras e luvas estão na lista dos itens

obrigatórios e precisam ser de boa qualidade para que sua eficácia seja garantida. “Todo o equipamento de proteção e os patins devem ser específicos para a patinação, não adianta usar joelheira de vôlei e capacete para ciclismo”, alerta o especialista, que sugere que o iniciante procure um profissional qualificado para orientá-lo no início. “Como a patinação depende das qualidades físicas básicas: força, velocidade, equilíbrio e coordenação, é fundamental procurar ajuda e receber supervisão de um profissional de educação física qualificado.”

ONDE PRATICAR — Superfícies lisas e planas são as mais recomendadas para a prática da patinação; as irregulares, que apresentam buracos ou obstáculos como pedras, galhos e rachaduras, devem ser evitadas. “Normalmente, os patinadores preferem patinar em parques públicos, praças, ruas pouco movimentadas, marquises, quadras, pátios e orlas das praias”, explica o professor. “Para os iniciantes, recomendo locais sem obstáculos e, de preferência, com poucos pedestres.”