

## EDUCAÇÃO FÍSICA

### 13 esportes pra você praticar na praia e curtir o verão

Verão é tempo de curtir uma praia para aproveitar os dias quentes. Que tal refrescar-se e ainda ter o corpo em forma praticando atividades físicas ao ar livre? Alguns esportes são a cara da estação e muitos quando praticados na areia demandam mais esforço físico e ajudam a queimar ainda mais calorias. Confira 20 opções para todos os gostos e bolsos, inspire-se e movimente-se:

#### **1) Skimboard**

Parece surfe, mas não é não. A modalidade conhecida como "Sonrisal" ou surfe de areia, é praticada com uma prancha menor, mais leve, que lembra uma pastilha de sonrisal, e que facilita o deslizar na parte mais rasa do mar. O esporte é perfeito pra quem quer surfar, mas tem medo de se afogar, só que também os tombos não são amortecidos pela água. Os adeptos do skimboard marcam presença na Praia da Sununga, em Ubatuba (SP).

#### **2) Kitesurf**

Para praticar kitesurf, também conhecido como kiteboarding ou flysurf é preciso de uma prancha e uma pipa. O praticante prende a pipa à cintura com a ajuda de um trapézio (uma espécie de um cinto que fica ligado à pipa). Nele há uma barra, por onde são comandados os movimentos com a ajuda do vento que impulsiona a pipa. Equilibrado sobre a prancha é preciso ter equilíbrio, força abdominal e nos braços para surfar.

#### **3) Frescobol**

Hit nas praias brasileiras, o frescobol, foi criado em 1945 na praia de Copacabana. Para praticá-lo é preciso apenas de duas raquetes e uma bolinha, que pode ser encontrada em qualquer lojinha ao redor da praia. No esporte a cooperação é mais importante que a competitividade: o objetivo é não deixar a bolinha cair no chão. Além de divertido o esporte ajuda a queimar calorias e tonificar os músculos.

#### **4) Vôlei de praia**

O vôlei de praia foi criado na Califórnia, na década de 20 e depois que tornou-se um esporte olímpico ficou ainda mais popular nas praias de todo mundo. Ele é similar ao vôlei indoor, porém com sets mais curtos. Pessoas de todas as idades podem participar e é preciso apenas de uma quadra de areia, uma rede, duas duplas e uma bola. Se não tiver uma rede pode ser praticado em roda mesmo. Ele melhora a coordenação motora, os reflexos a capacidade cardiorrespiratória e ajuda a queimar muitas calorias.

#### **5) Slackline**

O slackline teve início em meados dos anos 80, na Califórnia, EUA, ele foi criado pelos escaladores do Vale de Yosemite, que usavam suas fitas de escalada para treinar o equilíbrio. Cada vez mais popularizado no Brasil o slackline ajuda a fortalecer a musculatura, desenvolver a concentração, equilíbrio, coordenação motora e diminuir o estresse. O bom de praticá-lo na areia fofinha da praia é que ela ajuda a amortecer um pouco a queda.

#### **6) Futevôlei**

A modalidade que mescla vôlei e futebol foi criada no Rio de Janeiro e por lá marca presença nas praias cariocas. As regras são similares a do vôlei, mas não é permitido colocar a mão na bola, por isso vale perna, joelho, pé, ombro, cabeça, peito... O jogo é dividido em sets e disputado por times de duas, três ou quatro pessoas. Um time saca e o adversário tem direito a três toques, porém não podem ser dois toques seguidos do mesmo jogador. Ganha ponto quem derrubar a bola na quadra adversária ou se o oponente jogar a bola para fora.

### **7) Frisbee**

O frisbee marca presença nas praias, afinal é um esporte simples e divertido. Para praticá-lo é preciso apenas de um disco achatado e leve, com uma boa aerodinâmica. Ele precisa ser arremessado e pego no ar pelo parceiro de jogo. Também é possível jogar sozinho ou até mesmo com o cachorro de estimação. Criado na Califórnia o frisbee foi inventado em 1938 por Fred Morrison que enriqueceu com a ideia, quando o esporte virou febre nos anos 1950 e 1960.

### **8) Esqui aquático**

O esporte pra lá de refrescante, praticado em lagos ou mares tranquilos, precisa de uma pessoa que pilote a lancha, enquanto a outra é puxada por uma corda numa velocidade de 30 a 80 km/h. Essa velocidade varia conforme a modalidade praticada no esqui aquático: *wakeboard*, *kneeboard*, dois pés, slalom, *tricks ou barefooting*.

### **9) Windsurf**

O windsurf é um esporte olímpico praticado com uma prancha como a de surfe com uma vela de cerca de 2 e 5 metros de altura. Na modalidade esportiva a pessoa plana sobre a água utilizando a força do vento. Sendo assim, as praias do Nordeste brasileiro, como as de Fortaleza (CE) e Salvador (BA), onde ventam bastante, são ideais para prática do esporte. O Havaí, Ilhas Canárias e as praias do Caribe também são lugares ideais para o windsurf.

### **10) Stand Up Paddle**

No Stand Up Paddle ou SUP a pessoa fica em pé sobre a prancha e usa um remo para mover-se sobre a água. Ele pode ser praticado por pessoas de várias idades e feito individualmente, entre amigos e até mesmo com o cachorro de estimação. Apesar de relaxante o SUP exige concentração, equilíbrio e requer muita força nos braços, pernas e abdome, ajudando a queimar muitas calorias.

### **11) Futebol de areia**

Conhecido como futebol de areia ou futebol de praia, o esporte marca presença em todas as praias brasileiras. Não é raro ver pares de chinelos fazendo a vez de traves. A modalidade esportiva é igual a dos gramados porém correr e chutar sobre a areia demanda mais esforço físico, sendo assim um excelente exercício aeróbico. O ideal é jogar na areia mais firme e não fofa, para evitar lesões e preferir os horários em que o sol é menos intenso para não correr o risco de pegar uma insolação ou sofrer com queimaduras.

### **12) Surfe**

No esporte de aventura a proficiência do surfista é mensurada pelos movimentos que ele consegue executar sobre a prancha acompanhando o movimento da onda, à medida que ela se desloca até a praia. São Sebastião (SP), Florianópolis (SC) e Itacaré (BA) são os melhores lugares pra quem quer aprender a pegar onda. Já os veteranos podem curtir as ondas na praia da Galheta (SC), Maresias (SP) e Cacimba do Padre (PE).

### **13) Mergulho**

Nada melhor do que numa bela praia conferir a paisagem marinha de pertinho, através de um mergulho. Além de divertir e relaxar ele ajuda a queimar cerca de 350 calorias em uma hora. O mergulho pode ser livre ou de apneia, onde o mergulhador não usa equipamentos para respiração no mar. No mergulho autônomo, o mergulhador leva equipamentos que permitem respirar debaixo d'água. No mergulho dependente ou semi-autônomo o mergulhador não leva seu próprio suprimento de ar, feito por um compressor da superfície.