



verão chegando

AGATHA MOREIRA e RODRIGO SIMAS

Sandálias
DOLCE&GABBANA +
HAWAIIANAS

L

here comes the SUMMER

A temporada de sol já está dando as caras e, com ela, o que não faltam são motivos – e opções – para a *prática de atividade física ao ar livre*. Descubra experiências que combinam performance esportiva com o *lifestyle* típico de verão.

"Ah, vamos! Vai ter pizza!" E foi assim que acabei indo parar em uma corrida de rua. Não sou corredora, no máximo, um tropezinho intercalado com caminhada. Então, participar de um evento de 5 quilômetros em plena cidade de São Paulo (ou em qualquer outra) nunca esteve nos meus planos. Até que uma amiga, sabendo da minha relação quase de dependência com a redonda italiana, me apresentou a Run & Pizza, corrida noturna promovida pela Fila, grife italiana de moda esportiva. De quebra, ela arrastou outra amiga nossa, que foi fisgada pelo pós-corrida: uma festa com DJ que, além do open de pizza, ainda teria open bar e toda aquela gente animada, cheia de endorfina, presente. E alguém ainda duvidava do poder do esporte para unir as pessoas?

Essa é, sem dúvida, a cara – ou uma delas – da atividade física 2.4. Hoje, praticar exercício tem mais a ver

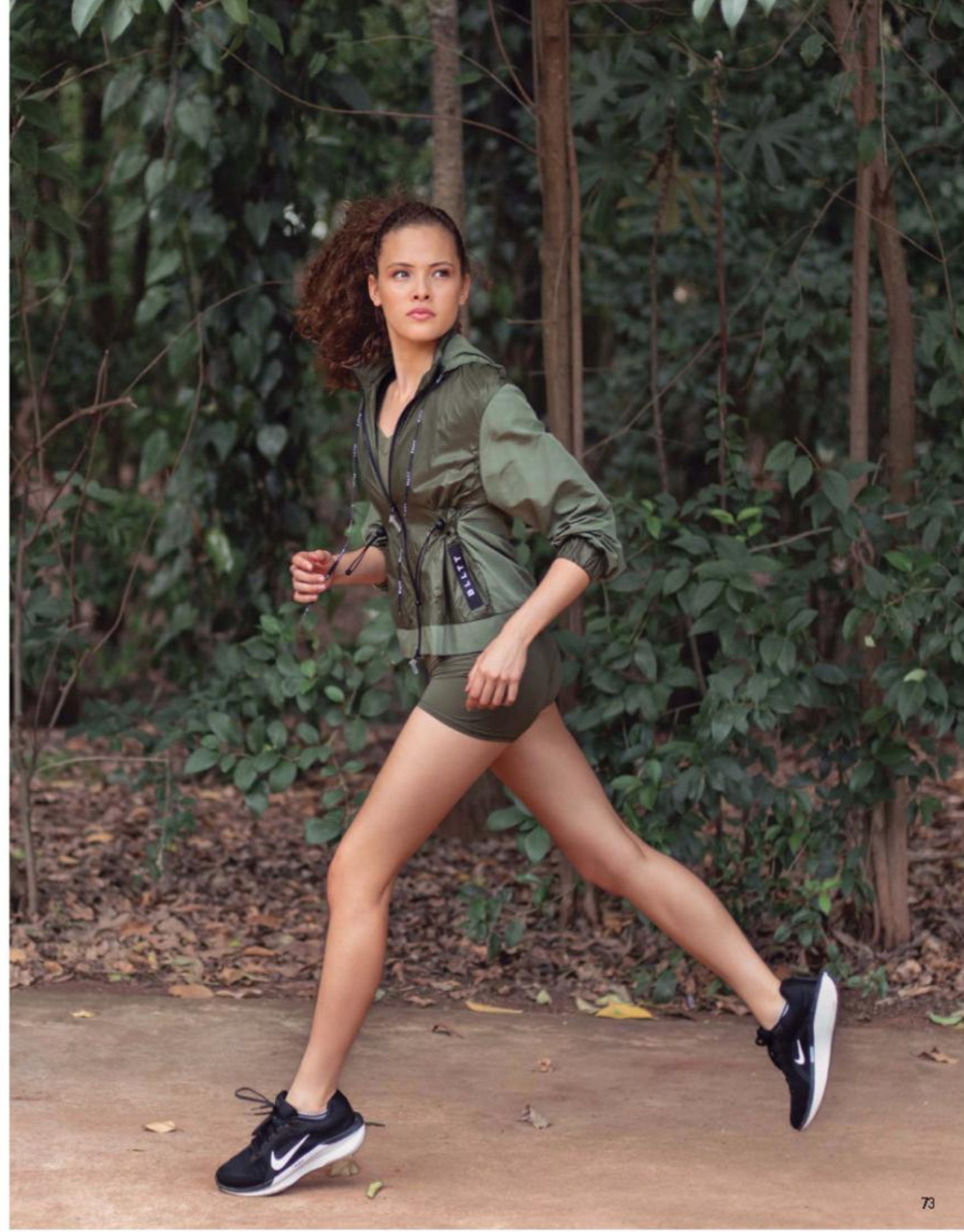
com a busca por benefícios 360 graus, que englobam corpo, mente e alma, numa tríade que resulta em bem-estar total. E a prática ao ar livre vem ganhando mais e mais adeptos justamente por isso. "Os esportes outdoor não apenas oferecem uma maneira divertida de se manter ativo, mas também proporcionam benefícios significativos para a saúde mental, socialização e um corpo mais leve e flexível", explica Cau Saad, personal trainer de famosos, escritora e *TEDx speaker*. E os números confirmam: de acordo com um estudo da Sport Track de 2020, 41% das pessoas que praticam atividade física disseram se exercitar ao ar livre, com destaque para caminhada (23%), corrida (18%) e bicicleta (10%).

E isso nos traz de volta ao Run & Pizza. "Não se trata apenas de esporte. É uma celebração da corrida enquanto fenômeno crescente nas ruas e sua relação com moda, música

Foto JULIO TAVARES

Por GIULIANA CURY

SITING: DANIAN WOLMER; BELEZA: ALE FROENDES (CAPA, MICHELLE LIZOMILLA ESTRENA); JAIQUELA D'OF E SHORT BAILEYS; TINA NEE



© FOTOS GETTY IMAGES



FOTOS: ACIMA - O stand up paddle é uma das opções de esportes aquáticos para exercitar o corpo no verão. Na orelha, o beach tennis conquistou a Gisele Bündchen

NÃO SAIA DE CASA SEM ELAS

Regra número 1 para a prática de atividade física ao ar livre: redobre sua proteção. E isso vai desde roupas e calçados apropriados ao terreno e ao exercício até equipamentos de segurança (como coletes salva-vidas na prática de SUP). "Outro ponto fundamental é a proteção contra os efeitos da radiação solar, com o uso de filtros solares adequados, bonés e roupas com essa finalidade. E, ainda, a utilização de óculos com lentes com proteção UV", aconselha Cortelazo. O especialista também alerta para a importância da hidratação durante os exercícios e a escolha de horários adequados para a prática, levando em conta a temperatura (evitar quando estiver muito alta) e umidade (não se exercitar quando estiver muito baixa).

ca e lifestyle", explicou Adriana Magalhães David, head de branding e marketing da Fila Brasil durante a apresentação do evento. Outra modalidade de corrida que tem atraído mais pessoas ano a ano é a versão vertical, tendo o Farol Santander Track & Field Series como um dos principais representantes. O número de inscritos no evento teve um aumento de 158% desde 2018. Neste ano, a organização aposta em um novo recorde: mais de 700 pessoas percorrendo os 26 km, em um total de 578 degraus. Além da medalha na chegada, os participantes são presenteados com uma vista de tirar o fôlego (literalmente). "Um dos grandes atrativos dessas atividades é o fato de elas serem perfeitas para quem quer se manter em forma e, ao mesmo tempo, aliviar o estresse e, claro, fazer novas conexões e relacionamentos", diz Diego Cordeiro, educador físico e gerente operacional da Bodytech Iguatemi SP.

Quanto mais diferente, melhor
Com a chegada do verão, o desejo de passar mais tempo ao ar livre funciona como um propulsor para as atividades físicas outdoor. E, acredite, quem entra nessa onda só tem a ganhar. "A lista de benefícios é grande, sobretudo para a saúde mental, já que se exercitar em espaços abertos, em contato com a natureza, reduz os níveis de estresse e ansiedade", ressalta Marcos Cortelazo, ortopedista especializado em traumatologia esportiva. E a lista continua: maior gasto calórico pelos diferentes tipos de terreno, maior motivação, acessibilidade e flexibilidade de horários, melhor estímulo sensorial, maior chance de socialização.

E, não, não é preciso se engajar em maratonas ou esportes de alta performance para colher todos esses frutos. Um estudo publicado no jornal científico americano *Environmental Science & Technology* revelou que apenas cinco minutos de atividade física outdoor já podem melhorar o humor e a autoestima. Outra pesquisa, essa da Universidade Stanford, mostrou que caminhadas em ambientes naturais podem diminuir o fluxo de pensamentos negativos, fator que está fortemente associado à depressão. Isso sem falar que a exposição ao sol é uma fonte natural de vitamina D, essencial para a saúde dos ossos e do sistema imunológico.

É isso: usar os espaços abertos como academia traz não apenas benefícios físicos, mas também bem-estar mental e oportunidades para socialização. "Nesse cenário vibrante, diversos esportes estão se destacando, prometendo diversão, uma conexão mais profunda com a natureza e, claro, benefícios físicos", conta Cau Saad. A seguir, listamos as atividades que mais vão esquentar (ou refrescar!) seu verão 2025, segundo os especialistas.

CAMINHADA A mais democrática das atividades físicas, pode ser feita em qualquer lugar, qualquer horário, sozinha ou acompanhada. "A prática ajuda a desestressar e a me-

lhorar o humor", diz Diego. "E, ainda, trabalha o sistema cardiovascular, assim como a corrida", completa Cau.

CORRIDA "A modalidade está se reinventando! Eventos como as corridas noturnas da Fila e as experiências em locais icônicos, como o Farol Santander, atraem corredores em busca de desafios e cenários únicos. Além de promover a saúde cardiovascular, correr em lugares diferentes também proporciona uma sensação renovadora e pode até servir como uma nova forma de paquera, já que o ambiente descontraído estimula interações", ressalta ela.

BEACH TENNIS O queridinho das praias sob a serra e mudou o cenário de muitas cidades, com a criação de quadras de areia. E promete vida longa por muitos verões ainda. "Diversão, interação social e um ótimo treino cardíaco e muscular estão garantidos com a prática", lista Diego.

YOGA AO AR LIVRE Pegue o seu mat e estique na grama (ou areia) mais próxima! "Além de treinar a sua flexibilidade, a sua força e o seu equilíbrio, a conexão com a natureza ajuda a reduzir o estresse e a promover uma sensação de paz interior", diz Cau.

STAND UP PADDLE (SUP) A prancha larga com remos virou febre há alguns anos e continua um dos esportes favoritos para praticar na água. Enquanto você curte a natureza e se refresca – seja em um lago, represa ou no mar –, trabalha core, membros superiores e equilíbrio.

AULAS DE SURFE Para quem quer algo mais desafiador, experimentar o surfe é uma ótima pedida. "Além de ser um treino intenso de força, resistência e equilíbrio, é uma experiência incrível, por causa da conexão com a natureza", sugere Diego. E a prática das piscinas com ondas tem chamado ainda mais atenção para o esporte. No país, atualmente são três em funcionamento: a Boa Vista Village Surf Club e a Praia da Gramma, no interior de São Paulo, são exclusivas para os moradores do condomínio. Já na Surfland, que fica em Garopaba (SC), é possível o acesso mediante compra de ingresso. E, pelo andar das construções, vai ter muito tubo em piscina nos próximos anos. O São Paulo Surf Club, do grupo JHSF, e o Surf Center, em Curitiba, devem ficar prontos até o fim do ano. Já o Beyond The Club, também na capital paulista, promete ser entregue no primeiro semestre de 2025. Todos são de uso exclusivo para sócios.

PICKLEBALL Você ainda vai ouvir muito falar dele. "Esse esporte, que mistura tênis, badminton e pingue-pongue, está se tornando popular nos EUA e já começa a ganhar mais espaço no Brasil também. É perfeito para trabalhar a agilidade, além de promover interação social", explica Cau.