

# apostas esportivas 1 real

Renata Rusky  
(crédito: Renata Rusky)  
Muito associada ao público infantil e a uma brincadeira, a patinação é um esporte técnico, completo e competitivo. Trabalha a capacidade cardiorrespiratória, o equilíbrio, a percepção corporal, cita a professora de educação física e de patinação Fátima Figueiredo.

Com modalidades diferentes que podem ser escolhidas de acordo com o perfil de cada um, a atividade pode ser praticada por pessoas de diversas idades. E uma vantagem: em tempos de coronavírus, não exige tanto contato.

Há seis anos, Maria Vieira Alves, 51 anos, aposentada, patinou pela primeira vez. Desde criança, eu queria, mas não tinha a possibilidade financeira nem um lugar onde eu pudesse praticar.

Um dia, caminhando pelo Parque da Cidade, o marido lhe mostrou um grupo de pessoas equipadas: era uma aula, da qual Maria logo passou a participar. Dois anos antes, havia comprado um patins do tipo inline (com quatro rodas) Tj T\* BT. De lá pra cá, comprou um melhor, menos duro (mas não é de rua).

Cindy Pardo, técnica de patinação da equipe Jaguar de Brasília e da Seleção Brasileira de Patinação Velocidade, explica que a atividade física dá ganho de força e é um aeróbico de qualidade, que exercita os membros inferiores, o core e exige bastante da lombar. O movimento do braço ainda é importante para ajudar no equilíbrio, esclarece.

Subir no patins e, de fato, aprender foi a realização de um sonho para Maria. Mas ela também precisou enfrentar o medo. Com cuidado, incentivo e técnica da professora, deu certo.

O medo vai sumindo e a gente vai pegando segurança, vai superando. Hoje em dia, ando sozinha, afirma.