UOL | ASSINE 0800 703 3000 | BATE-PAPO | E-MAIL | SAC | BUSCAR | VOIP | E-MAIL GRÁTIS | SHOPPING | ÍNDICE PRINCIPAL

O MERCADO EXIGE QUALIDADE.
PASSE O MOUSE ▼

Confira a programação dos filmes em cartaz em Fortaleza

JORNAL DE HOJE / ESPORTES

OUTUBRO 2010

D	S	T	Q	Q	S	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Meses disponíveis:
Outubro/2010

ELEIÇÕES 2010

AGENDA CULTURAL
CINEMA
NOVELAS
REVISTAS

CEARÁ
FORTALEZA

BRASIL
MUNDO
SAÚDE
TECNOLOGIA

RAPI10
POPULARES O POVO
COLUNAS

BLOGS
ESPECIAIS
JORNAL DE HOJE
OPINIÃO
O POVO DIGITAL
REDES SOCIAIS
SUA VEZ, SUA VOZ

Como os nossos antepassados

O Stand Up Paddle remete ao princípio da navegação humana e tem ganhado adeptos nos mares cearenses. A modalidade ajuda a manter o físico em dia e, de quebra, combate o stress

09.10.2010 | 14:00

Compartilhar Enviar Imprimir Corrigir Mudar tamanho

Uma modalidade de surfe praticada em pé, de pranchão e remo, que atrai olhares curiosos. Falando assim, esse esporte pode até parecer algo novo, mas não é. A história do Stand Up Paddle, modalidade de surf que vem ganhando o seu lugar nos mares cearenses, se confunde com a história da navegação humana.

O Stand Up Paddle é um esporte versátil, que permite variações na sua prática. O surfista pode alternar remadas em águas calmas com a adrenalina de pegar ondas grandes e mais agressivas.

Há divergências quanto à sua origem. Uns dizem o esporte se originou no Peru, com os pescadores, outros afirmam que foi no Havaí. Foi desse tipo de prática, em tábuas de madeira com a ajuda de remo, que o surfe tradicional se utilizou até chegar a seu formato popular, como é conhecido hoje.

O SUP, como é chamado pelos esportistas, vem ganhando adeptos aos poucos no Estado. Um deles é Flávio Ramalho, funcionário público e pioneiro do esporte no Ceará. A identificação com a prática foi tamanha que ele resolveu ser representante de uma empresa em Fortaleza que importa os pranchões – ou paddleboards – feitos no Havaí.

Flávio surfa há 25 anos em todos os estilos, e fala sobre a sua descoberta do SUP, há quase três anos: "O meu caminho foi traçado por diversas modalidades de surfe, então foi mais do que natural eu correr atrás do pai de todas estas modalidades", diz.

Fortaleza é considerada um dos pontos ideais para a prática do esporte, que exige um mar mais calmo, devido ao uso do remo. Abril, maio e junho são os meses mais indicados para quem quer começar a praticar o SUP. A prancha ideal para essa modalidade é mais grossa e mais larga que a tradicional, medindo de 10 à 12 pés (entre cinco e seis metros) e se utilizando de um strep (cordão que liga o surfista à prancha) mais grosso também do que o habitual.

Benefícios
Sobre os benefícios do esporte para a saúde, o educador físico Walter Cortez fez uma aula teste e monitorou a si mesmo com um aparelho que lhe permitiu medir sua frequência cardíaca. Quase 50 minutos monitorados de remadas contínuas em um mar calmo o fizeram gastar cerca de 360 calorias. "Como professor de educação física digo que o esporte quase não tem restrições. Dá para dosar o nível de esforço e adaptar às necessidades de cada um", afirma.

VEJA O POPULARES DE HOJE, OS CLASSIFICADOS DO JORNAL O POVO

Passe o mouse para ampliar e clique para ler a edição completa

VEJA MAIS: JORNAL DE HOJE
TODAS AS MANCHETES DA EDIÇÃO IMPRESSA

FOTOPOVO
ASSISTA À TV O POVO AO VIVO

Para Beto Costa, que dá aulas de SUP desde 2008, o esporte é indicado para quase todas as idades. "De sete a setenta anos", ele brinca. O administrador de empresas André Altmann apaixonou-se pelo esporte no início do ano passado e já adquiriu seis pranchas desde então. André levou a família e os amigos no embalo. A esposa e a filha de seis anos também curtem as remadas.

O administrador pratica hoje o SUP diariamente, de manhã cedo. Para ele, a prática é "desestressante, relaxante e ótima para a cabeça".

E-MAIS

> As pranchas para a prática do Stand Up Paddle não são das mais baratas. Os preços podem variar de R$ 2.800 a R$ 4.500, dependendo do tamanho e qualidade do material.
> Segundo Flávio Ramalho, pioneiro do esporte no Ceará, os lugares mais indicadas para iniciantes são: Lagoa da Precabura, Baía do Iguape, Beira Mar em frente ao Jardim Japonês e Mucuripe e Lagoa da Sabiaguaba.
> A Praia do Futuro não é indicada para quem não tem experiência no esporte, pois o mar é mais agitado.
> O professor de educação física Walter Cortez e Flávio Ramalho pretendem criar uma associação do SUP no Ceará.
> Walter diz que os músculos mais trabalhos no esporte são os da região "core", que envolve a musculatura média do corpo – abdominais laterais, anteriores e músculos lombares.
> Flávio participou do campeonato Red Bull Paddle Cross em 2009, quando percorreu 18 quilômetros remando em sua paddleboard. Foi o único nordestino a completar a travessia, que teve muitas desistências, devido ao vento forte.
> A opção para quem pretende iniciar na prática é a escolinha Paddle Club. Informações: 9985 5062.

Mariana Penaforte
marianapenaforte@opovo.com.br

VEJA AS NOTÍCIAS RELACIONADAS.

DA POLINÉSIA

MALHAÇÃO COM TRANQUILIDADE

Espaço dos leitores 0 Comentário(s)

COMENTÁRIO(S) | 0

IMPORTANTE

Os comentários publicados são de exclusiva responsabilidade de seus autores e as consequências derivadas deles podem ser passíveis de sanções legais. O usuário que incluir em suas mensagens algum comentário que viole o regulamento será eliminado e inabilitado para voltar a comentar.

PARTICIPE | COMENTE ESTA NOTÍCIA

*Seu nome

*Seu e-mail

*Sua cidade

*Escreva seu comentário

ENVIAR

Encontre, venda, compre seu carro
vouga
QUIAUTOS TECO
carros busque também

Todo domingo, na compra do O POVO + R$ 9,90 leve um volume + um super DVD interativo
O POVO Consumo de energia é o maior já registrado
GRÁTIS Dicionário inglês-português como 1º volume
Manual Prático

Anúncios Google
Promoção Avião do Faustão
Compre Produtos P&G, Cadastre-se e Concorra ao avião cheio de Prêmios.
ProvouGostou.com.br

TV O POVO
O que faz um deputado e quanto ele custa aos cofres públicos

VEJA OUTROS VÍDEOS

OUÇA NOSSAS RÁDIOS

FACEBOOK

danielglauber @opovoonline Hoje serão postadas mais de 100 vagas no Empregos em Fortaleza. Acompanhem... http://twurl.nl/ol1rfr
yesterday

rachelviana RT @lorenacardoso: E quem tá (lindamente) estampada na capa do Vida & Arte, @opovoonline, de hoje? @mroficial! É hooooje \o/ \o/
yesterday

Empregos_FOR @opovoonline Café com Marketing Being. http://bit.ly/c9ULXH @ehissa @boscocouto
yesterday

andrevro 'Brasileiros geram 16% de todos os posts diários no Twitter' (via
SIGA @OPOVOONLINE NO TWITTER

Copyright © 1995-2010
Todos os direitos reservados

pesquisa