

Na academia ou ao ar livre, uma moda madura

Adeptos da malhação se preocupam com roupas, tênis e acessórios para se exercitar. Para eles, não interessa somente o visual, mas a qualidade do material utilizado

Regina-se quem pensa que as vovós e vovós malhadoras usam qualquer roupa para se exercitar. Elas querem é andar na moda. Mas não é somente o visual que importa. A roupa precisa funcionar, e muito, nessa hora: para malhar, seja na caminhada, musculação, ginástica, esportes ou atividades aquáticas, é preciso escolher peças com tecidos funcionais, como os chamados tecidos inteligentes. Sem as preocupações em exibir o corpo, como acontece com os mais jovens quando vão malhar, eles querem conforto e qualidade.

Uma das vantagens das roupas com fotoproteção é que não é preciso renovar a cada duas horas

De acordo com especialistas, existe um tipo de roupa apropriado para cada ocasião. Isso vale tanto para praticar esportes quanto para treinar na academia. Feitas com fibras sintéticas, as tecidos inteligentes absorvem o suor e secam rapidamente. Por isso, são perfeitos para acompanhar quem faz exercícios físicos.

A aposentada Regina Vitória, 63 anos, conta que não se preocupa exclusivamente com as roupas, mas também com outros artigos importantes: "Gosto de me sentir bem quando vou caminhar ou para a academia. Não posso ir com nada apertado e, como sou alérgica, tenho atenção especial aos tecidos. Eu acho que a qualidade do tênis também é fundamental para a prática do esporte. Os reflexos de um tênis errado nos pés podem ser muito mais devastadores para a saúde do que usar o bolso", avalia.

Outra dica que ela dá são as toalhas do tipo dry life, que não ocupam espaço na bolsa: a circunferência atinge, no máximo, 5 centímetros, enquanto o comprimento vai de 20 a 30 centímetros. "Para o banho rápido na academia, é uma 'mãe na roda'. É leve e funciona. Tecnologia para. A gente tem que aproveitar as novidades", diz.

A farmacêutica Cláudia Souza lembra a importância da fotoproteção: "É preciso evitar o sol entre 10h e 16h, usar filtro solar lógico e complementar a proteção com o uso de roupas e acessórios com fator de proteção ultravioleta. Uma das vantagens do uso deste tipo de roupa é a praticidade, uma vez que o filtro lógico deve ser renovado a cada duas horas, porque sai conforme a pessoa transpira", explica.

Segundo Cláudia, como o sol tem efeitos acumulativos sobre a pele, a fotoproteção ajuda a evitar manchas que tendem a aparecer com a idade. "Tudo isso é muito importante no dia a dia, ainda mais para quem gosta de praticar esportes ou atividades de lazer ao ar livre", orienta a farmacêutica.

Escolha adequada a cada esporte

► As roupas para malhar ou praticar esportes precisam ser confortáveis e não devem, em hipótese alguma, impedir os movimentos. Por isso, não são recomendadas as peças com 100% de algodão que, apesar de fresquinhas, não têm elasticidade e, molhadas, ficam pesadas e grudam no corpo.

Se o esporte é a corrida ou o ciclismo, os especialistas afirmam que o melhor é privilegiar roupas mais coladas

ao corpo, para deixar os movimentos livres. Mas não podem ser muito apertadas, para não interferir na circulação sanguínea. "O ideal é sempre utilizar roupas leves e adequadas à estação e calçados confortáveis com meias de algodão apropriadas", recomenda Diário Cesar de Vasconcelos, chefe do Serviço Geriatria do Hospital dos Servidores.

Amy Kuitubões, que tem 66 anos e caminha todos os dias na praia ou na Lagoa, Zona sul

do Rio, procura usar sempre roupas e acessórios que proporcionem beleza e bem-estar e que ajudem a proteger dos males do sol.

Como é portadora da doença chamada Vitiligo, ela adota peças com fator de proteção ultravioleta. "Eu uso peças UV Line: calças, camisetas e bonês, porque, combinadas, dão segurança. Qualquer descuido com o sol pode ser muito prejudicial", avalia Amy.



Portadora de Vitiligo, Amy usa, além de filtro solar, roupas e chapéus com fotoproteção

VIVA VOZ

AMY KUITUBÕES
66 anos

"Gosto de estar na moda, mas combino isso à saúde"

"Calças, camisetas e bonês são indispensáveis para a prática de exercícios ao ar livre. Um acessório que considero bonito, mas o importante é o bem-estar. Caminhar e não esquecer os cuidados com a saúde. O sol pode ser muito prejudicial, sempre que possível", avalia Amy.