



**Esportes**

Vinicius Gastin  
viniciusgastin@gmail.com

Inúmeros benefícios

# Estudos destacam pontos positivos da caminhada, só ou acompanhado

Caminhar com um parceiro reduz a velocidade da caminhada daquele que tem o ritmo mais rápido, em vez de aumentar a velocidade do mais lento. A afirmação pode parecer estranha, óbvia ou curiosa, mas há embasamento científico, comprovado por um estudo americano publicado em março. De maneira geral, o principal objetivo do estudo foi avaliar a velocidade da caminhada de 72 casais (25 a 79 anos) em vários ambientes e em três condições diferentes: andando de "mãos dadas" com o parceiro, andando ao lado do parceiro e andando sem a companhia do parceiro.

O resultados demonstram que os participantes andaram mais rápido quando estavam andando sozinhos e que a velocidade da caminhada diminuiu quando a mesma foi realizada com o parceiro, sendo ainda mais lenta quando realizada de "mãos dadas". Os adultos mais velhos di-

minuíram mais a velocidade da marcha do que os adultos jovens quando o caminho estava com obstáculos.

A prática de atividade física regular é uma das estratégias eficazes para trazer benefícios à saúde, em especial no atual contexto – com a ressalva de que todos os cuidados são necessários. Reduzir a velocidade da caminhada para acompanhar alguém pode, sim, gerar uma pequena diminuição nos benefícios que essa atividade física desencadeia sobre o aspecto físico, mas os benefícios em relação à saúde ainda existem, e são somados aos ganhos pelo lado mental e social.

Entrar em uma vida fisicamente ativa é complexo, exige mudanças comportamentais e, nesse contexto, estudos conduzidos com pessoas de diferentes idades e com diferentes condições de saúde (diabéticos, hipertensos, obesos) apontam que

uma estratégia eficiente para iniciar e/ou aumentar o engajamento de indivíduos em um programa regular de atividades físicas é a realização das mesmas junto a um parceiro.

Dessa forma, é possível dizer que caminhar com o parceiro é um fator de motivação. Os motivos que levam as pessoas a iniciarem e seguirem praticando são múltiplos e diversos, sendo a sociabilidade um importante fator motivador que deve ser considerado e está relacionado a benefícios sociais (amizade, companheirismo, sensação de pertencimento) que se somam aos físicos e mentais para quem pratica.

**BENEFÍCIOS DA CAMINHADA**

De acordo com especialistas, caminhar em qualquer ritmo, desde que de forma regular, é capaz de promover inúmeros benefícios, à exemplo da redução dos



Caminhar tem sido uma boa opção para o friburguense ter uma vida saudável durante a pandemia

níveis glicêmicos; redução dos níveis de colesterol sanguíneo; auxílio no processo de emagrecimento; melhora de quadros de ansiedade e depressão; redução dos riscos de morte prematura em decorrência de doenças crônicas-degenerativas como hi-

perensão, diabetes e câncer. Vale destacar que os benefícios da caminhada para a saúde física são os mesmos sendo ela praticada em companhia ou de forma solitária, desde que sejam seguidas as orientações profissionais para alcançar o objetivo pre-

tendido. Porém, ter companhia pode ser uma maneira de desenvolver e fortalecer aspectos psicológicos, tais como a satisfação pela presença de alguém querido, sensação de aceitação e pertencimento e elevação da autoestima e da segurança.

Todos os cuidados

# Olimpíadas vão contar com protocolo de prevenção contra a Covid-19



Atletas e demais envolvidos nos Jogos terão que seguir protocolo rigoroso contra a Covid-19

A preocupação com a saúde dos atletas envolvidos com os Jogos Olímpicos de Tóquio é grande. E chegou a ameaçar a realização do evento, agora oficialmente confirmado para acontecer entre 23 de julho e 8 de agosto deste ano. Desta forma, as autoridades olímpicas divulgaram uma cartilha com regras anti-Covid-19. Entre elas, está a proibição de cantos durante os eventos e a obrigação dos participantes usarem máscaras.

As medidas incluem a proibição de autoridades e equipes de federações internacionais quanto ao transporte público sem permissão. A Olimpíada de Tóquio foi adiada em um ano devido à pandemia do

coronavírus em 2020, e por conta de todo o contexto envolvido, os organizadores admitem que os Jogos serão "diferentes" de qualquer Olimpíada anterior. O país oriental vive um aumento no número de casos confirmados da Covid-19.

As delegações e equipes participantes das Olimpíadas vão ter que escolher uma autoridade responsável por exigir que os participantes obedeçam a todas as diretrizes estipuladas pela organização do evento.

Os testes de Covid-19 deverão ser feitos a cada quatro dias, e as delegações deverão se deslocar apenas com o transporte oficial disponibilizado pela

organização. As pessoas envolvidas com a realização dos Jogos vão ter permissão para se deslocar apenas por instalações esportivas e locais pré-determinados.

O teste de Covid será obrigatório antes de entrar na Vila dos Atletas mesmo para quem estiver realizando período de treinos no Japão. Os atletas devem deixar o local no máximo 48h após a última competição. Já as refeições devem ser feitas com distância mínima de dois metros para outras pessoas. Estar vacinado não é um requisito para estar nos Jogos Olímpicos, mas o Comitê Olímpico Internacional recomenda que os atletas se vacinem.



Estado do Rio de Janeiro

## Câmara Municipal de Nova Friburgo

**RESOLUÇÃO LEGISLATIVA Nº 2.443**

A CÂMARA MUNICIPAL DE NOVA FRIBURGO decreta e eu promulgo a seguinte Resolução Legislativa:

Institui, na Câmara Municipal de Nova Friburgo, o Método de Deliberação Remota e Mista, permitindo a discussão e votação de matérias por meio digital, e estabelece o horário das Sessões Deliberativas durante o período de distanciamento social.

Art. 1º Fica instituído, na Câmara Municipal de Nova Friburgo, o Método de Deliberação Remota e Mista, instrumentos excepcionais e temporários, visando à discussão e votação digital de todas as matérias, preferencialmente as relacionadas à COVID-19.

§ 1º Entende-se como discussão e votação digital, a apreciação de matérias por meio de solução tecnológica que dispensa a presença física dos parlamentares em Plenário.

§ 2º Utilizar-se-á, para fins de comunicação e convocação interna do Método de Deliberação Remota, um grupo fechado no aplicativo WhatsApp, criado exclusivamente para este fim, incluindo os Vereadores e demais órgãos da Câmara Municipal que se façam necessários em tal processo.

§ 3º Entende-se por Sessão Remota aquela realizada integralmente de forma

digital, sem presença física dos parlamentares no plenário da Câmara.

§ 4º Entende-se por Sessão Mista aquela com possibilidade de participação dos parlamentares por meio remoto e presencial.

Art. 2º As sessões por meio do Método de Deliberação Remota e Mista serão realizadas através de aplicativo multiplataforma para smartphone previamente habilitado, por meio de conexão com a internet, que permita a discussão e votação com transmissão instantânea em áudio e vídeo.

Art. 3º Para fins de realização das sessões por meio do Método de Deliberação Remota e Mista, serão aplicadas todas as disposições regimentais aplicáveis e, nos casos omissos, caberá ao Presidente definir regras afetas à votação, com a finalidade de dar celeridade e eficiência ao processo.

Parágrafo único. A ata da respectiva sessão irá identificar e registrar os votos emitidos virtualmente pelos Vereadores.

Art. 4º As Audiências Públicas previstas em lei ou no Regimento Interno, de caráter inadiável, poderão ser realizadas por meio remoto ou misto, conforme regulamentação por ato do Presidente.

Art. 5º Durante o período de distanciamento social e de cumprimento de medidas sanitárias com intuito de minimizar a disseminação do COVID-19, as Sessões Ordinárias da Câmara Municipal de Nova Friburgo serão realizadas a partir das 9 (nove) horas, sendo seu formato e duração estabelecidos conforme o Regimento Interno.

Art. 6º Esta Resolução entra em vigor na data de sua publicação, podendo ser regulamentada por ato do Presidente, revogando-se as Resoluções Legislativas nº 2.384/20 e nº 2.438/21.

Nova Friburgo, 27 de abril de 2021.

**VEREADOR WELLINGTON DA SILVA MOREIRA**  
PRESIDENTE

Vereador Joelson José de Almeida Martins – 1º Vice-Presidente  
Vereador André Luiz Silva de Moraes – 2º Vice-Presidente  
Vereador José Carlos Schuvalwb - 1º Secretário  
Vereadora Vanderléia Pereira Lima - 2º Secretário

AUTORIA: MESA DIRETORA – P. 047/2021