



ALVARÉLIO KUROSSU

João Luiz Medeiros  
aproveita as aulas de  
educação física para relaxar

# Aposta na

Mesmo com toda correria que antecede o vestibular, descobrir uma brecha nos estudos para se exercitar é um ótimo caminho para chegar bem na reta final

# saúde

GABRIELLE BITTELBRUN

João Luiz Medeiros, 17 anos, é um exemplo de que, com as datas dos vestibulares se aproximando, os cuidados com o corpo acabam ficando em segundo plano. O estudante do Colégio Visão, de Florianópolis, passou grande parte da vida escolar praticando esportes. Mas foi chegar no ensino médio que as atividades físicas foram ficando cada vez mais raras. Agora, no terceiro ano do ensino médio, os momentos com o

esporte preferido, o basquete, ficam restritos às aulas de educação física na escola.

– No começo, foi um pouco de preguiça. Mas depois fui começando a ter mais aulas e ficou difícil continuar jogando – conta ele que também faz cursinho pré-vestibular.

João se esforça para cuidar bem da mente e do corpo. Ele manteve as aulas de violão, para relaxar dos livros, e costuma dormir oito horas por noite. Como é difícil lembrar de incluir os alimentos saudáveis no cardápio, ele conta

com o apoio da família e com a insistência da mãe.

– Sempre tem salada de fruta em casa – comenta.

O aluno que vai prestar Cinema e Música tenta driblar a falta de tempo porque sabe que o cuidado com a mente e o corpo o farão prestar mais atenção nas aulas e o ajudarão a ficar bem no dia da prova. A estudante Julia Crepaldi, 19 anos, concorda. A aluna de Siderópolis, no sul do Estado, sentiu na pele o impacto da falta de cuidados com a saúde. A vestibulanda DC do ano

“

JULIA CREPALDI  
Estudante

*Frequentar uma academia após 12 horas de estudos é primordial para quem quer descarregar o stress. Exercício físico e alimentação fazem a ponte para o sucesso.*

passado passou o ano sedentária e sem se alimentar bem.

– Fechar os livros naquele momento (para fazer exercício físico e se alimentar bem) não é uma tarefa fácil para nós, vestibulandos, que corremos contra o tempo – explica a estudante Julia.

No final do ano, com o aumento da carga horária de estudos, Julia sentiu desgaste físico, o que atrapalhou seu desempenho nas provas. Este ano, a candidata ao curso de Medicina mudou a rotina e passou a se alimentar em

intervalos de três em três horas e a frequentar a academia. No final de 2012, ela espera que o resultado das provas também seja outro.

– Hoje tenho certeza de que frequentar uma academia após 12 horas de estudos é primordial para quem quer descarregar o estresse, nervosismo, a tensão do dia e ter uma boa noite de sono. Exercício físico, alimentação e auxílio profissional fazem a ponte para o sucesso – conta.

gabrielle.bittelbrun@diario.com.br