

# Exercício para a mente



Há quanto tempo não lê um bom livro? Aproveite Agosto para pôr a leitura em dia. E porque não associar este prazer do intelecto ao bem-estar físico? Ler sobre o que nos faz bem, é a proposta deste mês.

Por Catarina Duarte  
Fotos Luís Duarte

*férias, s. f., (no pl.) dias de suspensão dos trabalhos oficiais; tempo de folga; período de descanso, repouso.*

Esta é a definição que encontrará em qualquer dicionário, mas este Verão, e mais uma vez, a Sport Life propõe-lhe uns dias de férias activas, para o corpo e para a mente.

Especialmente para si, leitor activo e amante do desporto e da vida saudável, pedimos a especialistas de diferentes áreas que elaborassem uma selecção de livros para os dias quentes. **Francisco Varatojo** enviou-nos três títulos para que possa relaxar melhor este Verão; **Luís Cerca** optou por temáticas relacionadas com o Fitness que interessam sobretudo a estudantes das áreas de fitness e desporto e profissionais; **Miguel Marcelino** aconselhou-nos livros que se prendem com o tema da saúde para ter mais e melhor; **João Breda**, enquanto nutricionista, seleccionou um livro que ajuda a bem comer (todo o ano); **Gonçalo Cadilhe** partilhou connosco alguns livros que inspiram as suas viagens pelo mundo e **João Garcia** confidenciou-nos dois dos livros que leva com ele na mochila. Agora só tem de escolher o que mais lhe agrada e guardá-lo na mala de viagem... Boas leituras e boas férias!

## Os especialistas



**Gonçalo Cadilhe**  
JORNALISTA



**Luís Cerca**  
ESPECIALISTA FITNESS



**João Garcia**  
ALPINISTA



**João Breda**  
NUTRICIONISTA



**Francisco Varatojo**  
CONSULTOR MACROBIÓTICO



**Miguel Marcelino**  
ESPECIALISTA EM EXERCÍCIO E SAÚDE

## A selecção de Francisco Varatojo



**1- Técnicas de Relaxamento, elimine o stress da sua vida**  
**Sheila Hayward**  
Editorial Estampa

"No que diz respeito ao relaxamento, este é um livro que pode ajudar a conhecer algumas técnicas e onde é dada alguma informação clara e relevante para conhecer e ter consciência no nosso dia-a-dia. Desde soluções imediatas de relaxamento, passando por algumas sugestões de como gerir situações concretas de stress, o livro termina com um ensinamento, quanto a mim, fundamental e que vai para além de técnicas isoladas e pontuais: mudar o estilo de vida".

**2- Massagem Terapia de Contacto**  
**Bernie Rowen**  
Editorial Estampa

"Este é um livro exclusivamente sobre massagem: o que é; como

começar; os óleos; movimentos básicos; sequências. Enfim, uma ronda completa, com imagens explícitas e apropriadas, para quem está a dar os primeiros passos nesta arte milenar. Verá como não necessita de ser um profissional para tirar o maior partido da magia do toque".

**3- Meditação e Relaxamento**  
**Marielle Renssen**  
Editorial Estampa

"Depois do encantamento que as imagens fotográficas deste livro proporcionam, a entrada na sua leitura propriamente dita é feita de forma muito acessível e agradável. Apesar de esta não ser uma obra muito específica sobre a vasta sabedoria oriental, a mesma apresenta um bom conjunto de soluções saudáveis para quem deseja começar a praticar meditação ou outras artes de origem oriental, com o objectivo de melhor lidar com o stress criado pela vida moderna".



**1- A Influência Portuguesa na Indonésia**  
**António Pinto da França**  
Prefácio

"É um livro pequeno, escrito pelo Embaixador Pinto da França que compila palavras e costumes deixados pelos portugueses em algumas ilhas da Indonésia ao longo dos séculos. É divertido procurar essas palavras e esses costumes enquanto se viaja pelo país".

**2- Voo Nocturno**  
**Saint-Exupéry**  
Difel

"Conta a história de um avião que atravessa a Patagónia durante um temporal. Particularmente emocionante a descrição da aldeia de San Julian, que eu aconselho o viajante a visitar se andar de autocarro por aqueles fins de mundo".

**3- O Inverno em Lisboa**  
**António Muñoz Molina**  
Notícias Editorial

"Descreve com uma prosa poética delicada e quase

dolorosa San Sebastian. Ideal para ler antes de uma visita à cidade basca".

**4- O Paraíso na Outra Esquina**  
**Mario Vargas Llosa**  
Dom Quixote

"Esta obra de Vargas Llosa, debruça-se sobre um gigante da cultura europeia que escolheu ir morrer às Ilhas Marquesas: Paul Gauguin. Este é um livro que pode dar um toque cultural a quem esteja para viajar pela Polinésia".

**5- A Lua Pode Esperar**  
**Gonçalo Cadilhe**  
Oficina do Livro

"É um livro de viagens, cujo subtítulo implícito "Viagens pela Terra", explica já o conteúdo: trata-se de uma selecção de textos sobre viagens que efectuei nos últimos anos. Ao longo das suas páginas aparecem várias referências a outros livros de viagens, que eu li enquanto viajava e que me ajudaram a compreender melhor os lugares que atravessava."

## A selecção de Gonçalo Cadilhe



## A selecção de Miguel Marcelino

### 1- Mexa-se...Pela sua Saúde

J.L.Themudo Barata

Dom Quixote

"Não podemos esquecer-nos que só a alteração de um conjunto de factores, baseada num comportamento multidisciplinar focado nas directrizes mais recentes das áreas de Nutrição e Actividade Física, não esquecendo nunca o Estilo de Vida associado, poderá contrariar a actual tendência obesogénica da população portuguesa e mundial. As entidades públicas portuguesas não poderão fugir às obrigações que lhes competem, mas também é necessário um maior esforço de todos no investimento em informação, nomeadamente na aquisição e leitura de jornais/revistas de referência e, muito especialmente, bons livros!

Quanto à obra "Mexa-se... Pela Sua saúde" é um livro prático e actual. Apesar de direccionado para todos os praticantes que se interessam por um

estilo de vida activo e orientado para a promoção de saúde, reúne um conjunto de temas que na nossa óptica, o actual profissional de Exercício e Saúde deve dominar. Os parabéns ao Dr. Themudo Barata por dar este passo gigante na luta pela aproximação de áreas como a Nutrição, a Medicina e a Actividade Física, que só em conjunto e sintonia conseguirão combater os prevalentes estilos de vida incorrectos e insalubres".

### 2- 222 Perguntas e respostas para emagrecer e manter peso de uma forma equilibrada

Isabel do Carmo

Dom Quixote

"Numa sociedade marcada pelo excesso de peso e por uma política de resolução de problemas a curto prazo, onde o stress laboral limita a criatividade e esgota o tempo, tomam-se necessárias obras que sintetizem, em palavras acessíveis e práticas, temas como os



hábitos alimentares, o exercício e a saúde, num processo de emagrecimento e gestão do peso. Neste envolvimento, quem melhor do que a Prof.ª Doutora Isabel do Carmo, uma das maiores especialistas portuguesas em obesidade e comportamento alimentar, para

escrever um guia prático sobre estas temáticas?! Este é um livro que ensinar-lhe-á a fazer as melhores escolhas alimentares e a enfrentar a obesidade de forma destemida! A não perder..."

### 1- Prescrição de Exercício em Health Club

Carlos Tavares, Frederico Raposo e Rui.

Marques

Fitness É Manz

"Trata-se de um dos primeiros livros, editado em Portugal, com uma preocupação abrangente nesta área do Exercício e Saúde. É sem dúvida uma leitura pertinente para todos os profissionais ou potenciais interessados na prescrição do exercício e avaliação. O treino de força é abordado de uma forma simples mas muito bem estruturada e objectiva. É um livro que contribui para marcar a diferença neste mercado em que a exigência da qualidade de serviço é cada vez maior".

### 2- Metodologia da Ginástica de Grupo

Luís Cerca

Fitness É Manz

"As actividades de grupo dentro dos Health Clubs e Ginásios são o pilar de sustentação dos mesmos e por mais incrível que pareça este livro faz parte dos dois únicos livros escritos em Portugal sobre esta matéria. Trata-se de uma abordagem à metodologia do treino mas numa perspectiva aplicada às actividades de grupo. Este é do interesse de todos os profissionais que apliquem o princípio da prática consciente. Tem uma ênfase determinante na Ginástica Aeróbica e no Step mas alguns os métodos poderão ser aplicados noutras actividades de grupo, como por exemplo, em alguns programas da Body Training Systems (Body Jam; Body Attack; Body Combat; etc..)"



## A selecção de Luís Cerca

### A selecção de João Garcia

#### 1- O Suplente

Rui Zink

Publicações Europa-América

"Por altura do Mundial de Futebol, esta é uma história engraçada, quase um "melodrama" de

uma família que vai à bola. Várias desgraças sucedem-se, por exemplo, à entrada do Estádio, a criança é atropelada por um comentador. É um livro divertido e ao mesmo tempo uma crítica aos fanáticos da bola".

#### 2- A Queda

Simon Mawer

Replicação

"É um thriller amoroso, cheio de acção, passado na montanha. As peripécias acontecem no monte Kangchenjunga, e foi um livro que me tocou especialmente por isso. Recomendando-o a praticantes e não só."



### A selecção de João Breda

#### Obesidade, Muito Peso Várias Medidas

Pedro Moreira

Ambar

"Este é um livro que reflecte sobre os determinantes da obesidade e dos comportamentos alimentares em particular dos jovens. O seu autor Pedro Moreira é Professor e Investigador na Universidade do Porto e provavelmente uma das pessoas com mais competência em matéria de nutrição e alimentação no nosso país. Esta é uma obra essencial para quem pretende compreender melhor a evolução dos hábitos alimentares dos portugueses nas últimas décadas e a forma como estes hábitos se relacionam com o excesso de peso e a obesidade. Pode também perceber-se como se regula a escolha e a ingestão alimentar e como os hábitos alimentares se relacionam com algumas das mais importantes doenças crónicas. São também indicadas algumas das soluções possíveis para o problema do excesso de peso e obesidade".

