

Exercício do sucesso

Embora maio tenha trazido temperaturas mais frias do que o costumeiro para essa época do ano, é no dia 21 de junho que começa oficialmente o inverno. E se, para muitos, o Rio de Janeiro é sinônimo de verão – estação em que a cidade vive seus dias de turismo mais intenso, quando o réveillon e o Carnaval se sobressaem – para outros (e, aqui, me incluo) não há melhor período para o carioca que o inverno. E antes que o leitor ou a leitora se ponham indignados com tamanha heresia, me explico.

O verão carioca, tal qual a própria cidade, se destaca pelo exagero e exuberância. O calor e a chuva se sucedem intensos e superlativos. O sol, de tão forte, nos obriga a buscar a sombra. E o vigor da natureza que atrai o turista contrasta com a indolência induzida nos pobres humanos que precisam enfrentar a canícula para garantir o pão diário com o literal suor de seu rosto.

Já o inverno se mostra suave e ameno. Sem a sufocante umidade estival, os dias têm luz mais brilhante e céus mais azuis. E a temperatura moderada faz com que a atividade física se transforme de castigo bíblico em lazer prazeroso. Não há melhor época para o exercício ao ar livre e, se o leitor e a leitora ainda não se animaram a introduzir essa saudável rotina em sua agenda, os convido a começar em junho!

Além do benefício à saúde, a prática de esportes também exercita hábitos úteis para o mundo dos negócios: definir objetivos claros, por etapas; enfrentar sacrifícios e adversidades; adaptar seu ritmo às condições externas; inspirar-se em quem já chegou lá (benchmarking); estabelecer metas desafiadoras... são alguns exemplos de atitudes que atletas, profissionais e empreendedores compartilham e que são determinantes para seu sucesso.

Para o iniciante, nada mais prático que uma caminhada ou uma leve corrida: não é necessário agendar, combinar com terceiros ou levar acessórios. Uma hora livre, roupa leve, um bom par de tênis e disposição são tudo o que se requer. E, se você se convenceu, bem próximo ao nosso endereço há um lugar perfeito para praticar: o Aterro do Flamengo.

A pista interna, sombreada pelas árvores de Burle Marx, é o local preferido dos caminhantes, corredores e ciclistas que frequentam o parque. Mas quem quiser luz solar, pode usar a pista ao lado da praia ou se exercitar na própria areia, [cujas qualidades foram recentemente julgadas ótimas](#). Aparelhos ao longo do trajeto permitem ativar outros músculos. Mas também há pontos mais tranquilos para quem prefere meditar ao som das aves e das ondas.



Aterro do Flamengo em dia de inverno (foto: arquivo pessoal)