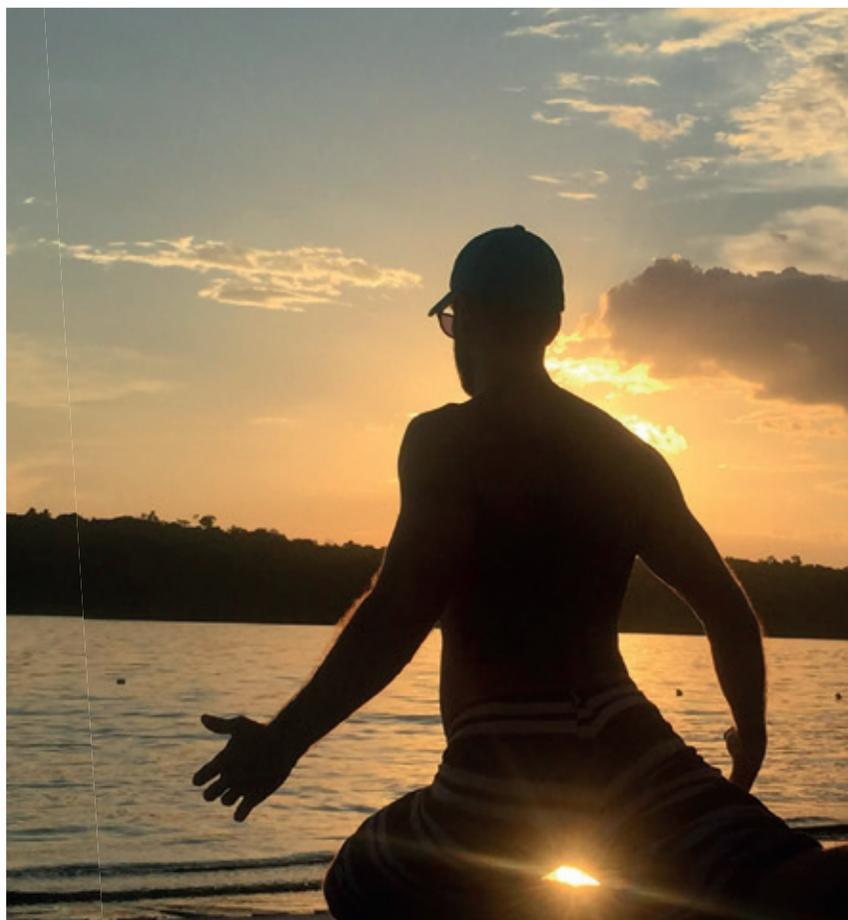


Profissional ensina Stand Up Paddle no Rio Tarumã (AM)

COM CT FLUTUANTE, PROFISSIONAL PROMOVE QUALIDADE DE VIDA E BEM-ESTAR EM MEIO À NATUREZA



O stand up paddle (SUP) surgiu na vida do Pablo Casado [CREF 007185-G/AM] muito antes dele escolher a Educação Física. Apaixonado por esportes desde a infância, Pablo apresentou um programa de esportes radicais na TV por 14 anos, quando teve a oportunidade de conhecer o SUP. E foi amor à primeira vista. Pablo então se profissionalizou na modalidade, conquistou importantes campeonatos, mas desejava ir além: compartilhar o conhecimento adquirido ao longo da carreira para mais pessoas.

“Eu não era formado, mas tinha um conhecimento que queria muito transmitir aos meus alunos. Decidi fazer o curso de Educação Física e, na faculdade, foi onde realmente me encontrei. Ela virou uma chave na minha vida de que eu realmente estava indo ao encontro de tudo que eu quis desde muito novo”, conta.

E o encontro com o esporte não poderia ser mais certo. O Amazonas, estado em que reside, é ideal para a prática da modalidade. “Nós temos água calma, pouco vento e a maior hidrografia do mundo para a prática. Água, vento e clima proporcionam treinos todos os dias do ano, mesmo no inverno amazônico. Não me recorro de nada que tivesse me deixado tão feliz quanto conhecer o SUP”.

Assim, o esporte passou a ocupar o primeiro lugar na sua vida. Casado deixou de lado o programa de TV e criou, em 2011, a base de treinamento Guarderia Tribal SUP, localizada no lago do Tarumã, na Praia Dourada, com o objetivo de divulgar e difundir uma nova modalidade de esporte aquático até então nunca praticada no estado.

Desde então, mais de cinco mil alunos já foram atendidos pelo profissional e conheceram a “Rotina do Ribeirinho”, metodologia criada por Pablo Casado que consiste em treinos de liberação muscular, mobilidade, força, equilíbrio e remada. “A gente consegue fazer um trabalho de fortalecimento, de emagrecimento, trabalho cardiorrespiratório, enfim, uma metodologia completa, tudo ao ar livre e em contato com a natureza. Com o treino nesse formato eu tenho conseguido melhorar a qualidade de vida de muitas pessoas, um público cansado da academia e que gostaria de fazer uma atividade ao ar livre”.



“Com o treino nesse formato eu tenho conseguido melhorar a qualidade de vida de muitas pessoas, um público cansado da academia e que gostaria de fazer uma atividade ao ar livre”

Além das aulas, o profissional – que é especializado em experiências aquáticas – promove no CT a “Remada da Lua Cheia”, onde os alunos remam em noite de lua cheia sob orientação profissional. A atividade, realizada há mais de 10 anos, faz tanto sucesso que conta até com fila de espera. “O retorno é o melhor possível. Eu tenho alunos que emagreceram 15kg e melhoraram muito sua qualidade de vida. Alguns alunos me procuram com dores crônicas e a gente consegue auxiliar na melhora do quadro. A satisfação e o retorno que eu tenho me motiva a buscar formas de atingir mais pessoas com essa metodologia”.

Com esse objetivo em mente, Casado está criando um CT digital, com professores de yoga, ginástica natural, treinamento funcional e exercícios de mobilidade, o Portal do Ribeirinho, para atender alunos que não podem treinar presencialmente.

META OLÍMPICA

Cheio de sonhos, Pablo, que é também presidente da Federação de Stand Up Paddle do Amazonas, tem um projeto chamado "Meta Olímpica", que visa colocar um amazonense ribeirinho nas próximas olimpíadas. "O SUP pode ser incluído nas próximas Olimpíadas e a gente tem uma possibilidade muito grande de classificar um amazonense. A habilidade desses ribeirinhos é natural, pois desde pequenos eles já remam para pescar, brincar, para se locomover. Eles usam a canoa ativamente no dia a dia e o ato de remar está diretamente ligado à cultura desse povo".



"O SUP pode ser incluído nas próximas Olimpíadas e a gente tem uma possibilidade muito grande de classificar um amazonense. A habilidade desses ribeirinhos é natural, pois desde pequenos eles já remam para pescar, brincar, para se locomover. Eles usam a canoa ativamente no dia a dia e o ato de remar está diretamente ligado à cultura desse povo"

O projeto, que é uma de suas fontes energia, surgiu após uma expedição em que Casado remou de Manaus à Paritins. "Tenho 44 anos e o esporte me levou a diversos lugares no mundo, me proporcionando momentos que eu jamais teria. Hoje o meu propósito de vida é retribuir através do esporte, do movimento, do meu conhecimento. Essa é uma das principais razões da minha escolha pela Educação Física: poder compartilhar o meu conhecimento com qualidade, conteúdo, técnica, didática e autoridade. Ver as pessoas ganharem qualidade de vida me motiva na batalha diária. Eu sou muito feliz fazendo o que eu mais amo".

