

Já para a academia!

Sinônimo de saúde e cuidado com o corpo, frequentar academias de ginástica é ótimo para fazer exercícios variados, criar o hábito da rotina e ainda fazer amigos. Para completar, não é preciso estar "sarado" para se matricular. Para quem não ficou totalmente convencido, uma alternativa são as academias diferenciadas. Um bom exemplo é a Curves, que segue o padrão norte-americano e está sendo implantada no Brasil por meio de franquias há cerca de um ano. O público que a frequenta é essencialmente feminino (isso porque as máquinas são diferentes!), com faixa etária entre 25-30 anos. Para sua surpresa, uma considerável parte das adeptas são um pouco gordinhas. Se interessou? A melhor parte ainda está por vir... São necessários apenas trinta minutos três vezes por semana para obter queda de massa gorda e medidas, além de redução de cerca de 4 kg por mês. Para otimizar os resultados, há apoio nutricional e palestras semanais, inclusive com uma dieta própria.

Os equipamentos trabalham com resistência hidráulica e não com peso. Assim, é necessário fazer força tanto para ir, quanto para voltar com o equipamento, trabalhando diferentes músculos—sem forçá-los. "A essência é alternar descanso (ou atividade aeróbica) com exercícios localizados, sempre em cotas de 30 segundos", explica Sílvia Forti, dona de uma franquia em Moema, bairro paulistano. São dezesseis estações de trabalho, montadas em seqüência e em circuito. Completas as três voltas, você faz alongamento e está liberada. O mais curioso: uma gravação (há também música ambiente) avisa quando você deve mudar de estação e medir a frequência.

Já as academias tradicionais oferecem além de musculação, aulas diversas e atividades na piscina. E são para ambos os sexos. O professor de educação física Stefan de Carvalho Chinem, pós-graduado pela Universidade de São Paulo, garante que as pessoas procuram as academias pelos mais diversos motivos, normalmente

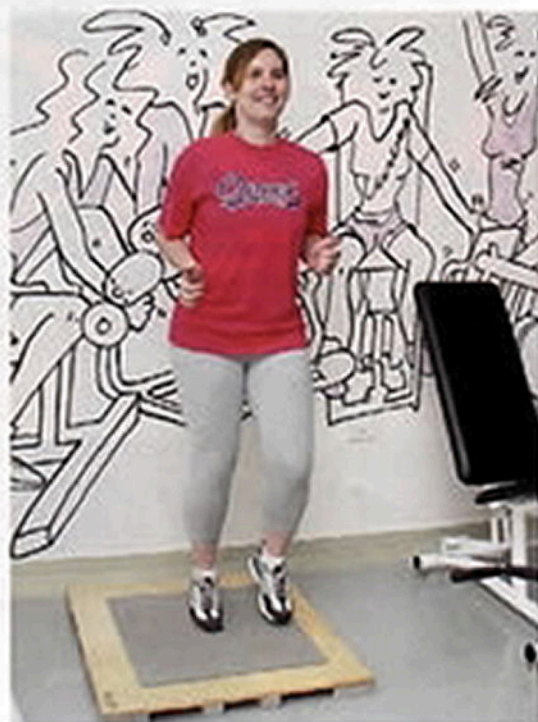
visando estética ou recomendação médica. "O trabalho de um personal trainer ou de um professor é orientar os alunos para que eles alcancem seus objetivos de maneira segura, prazerosa, divertida e eficaz", resume. E muitas academias apostam nessa filosofia hoje, oferecendo treinamento personalizado, orientação nutricional e avaliação médica e física - respeitando a individualidade, objetivos e limitações de cada um.

Sobre a atividade física mais apropriada, Stefan é bastante claro. "A ideal é aquela planejada para alcançar o máximo de benefício com o menor risco de lesões. Quando treinando abaixo do nosso potencial, os exercícios tornam-se monótonos e, em contrapartida, quando estamos pegando pesado demais, há cansaço excessivo, dores, mal-estar e lesões", afirma.

O segredo da boa forma física é associação de atividades aeróbica com localizadas. Caminhada, corrida, natação, bicicleta e remo, por exemplo, utilizam a gordura como fonte de energia. Quando combinados com musculação, que aumenta o metabolismo, os aeróbicos diminuem a gordura corporal e fazem com que você não volte a engordar. "Se a pessoa objetiva apenas diminuir a barriga, deve dar ênfase aos exercícios aeróbicos, fortalecer a região abdominal e não esquecer que a alimentação tem papel fundamental", lembra Stefan. Um programa adequado para perda de peso deve estar baseado nos aeróbicos (60-70% do treino) e ir aumentando gradativamente os exercícios resistidos conforme a diminuição da porcentagem de gordura corpórea.

Programa de exercícios

Para o personal trainer Stefan, algumas ótimas aulas de ginástica para iniciantes são alongamento e abdominal. Para quem já está em fase intermediária, as aulas de step e spinning são boas opções, sempre complementadas pela musculação. Como não poderia deixar de ser, o aquecimento antes das aulas e



o alongamento depois são importantes para o desempenho e para evitar lesões. Todo programa de exercícios deve começar leve, com pouca carga, e ir aumentando gradativamente a intensidade, conforme a adaptação da pessoa ao treinamento. As sessões devem sempre ser alteradas para estimular diferentes partes do corpo.