

EXERCÍCIOS

Mais saúde e menos dor: os benefícios da atividade física

Acada primavera, muitos sedentários renovam suas promessas de levar uma vida mais ativa. A dimensão desse desejo coletivo se torna evidente em parques e academias, que passam a lotar. O problema é que a euforia não costuma durar até a estação seguinte. Assim, em vez de benefícios à saúde, os ganhos são apenas estéticos e temporários.

Para desfrutar dos benefícios da prática de exercícios, regularidade é fundamental. Segundo especialistas, quem faz alguma atividade pelo menos três vezes por semana reduz as chances de doenças cardíacas, diabetes, hipertensão arterial,

osteoporose, apneia do sono, entre outras doenças. O gasto de energia ainda ajuda na perda de peso e contribui para a diminuição dos níveis de estresse.

O primeiro passo para que o exercício se torne um hábito é tomar a decisão e começar. O segundo, resistir ao período de adaptação. Nos primeiros dois meses de atividade, são comuns dores musculares, parte do processo de ganho de força e massa muscular. Entretanto, apesar das dores, os benefícios são muito maiores.

Uma pesquisa divulgada recentemente pelo Colégio Americano de Medicina Esportiva aponta que o exercício físico é mais importante para

perder peso que a dieta. Na opinião dos pesquisadores, a privação alimentar faz com que a pessoa desanime e não consiga levar o programa adiante. Já a atividade física mexe com o centro de prazer do cérebro, dá energia. E, ao ver os resultados dessa dedicação, automaticamente a pessoa começa a adotar mais cuidados à mesa.

Já estudiosos da Universidade de Vermont, nos Estados Unidos, acabam de comprovar que a euforia proporcionada pelas endorfinas, moléculas despejadas no cérebro durante a atividade física, perdura por 12 horas. Ou seja, praticar exercícios, além de melhorar o condicionamento físico, ainda melhora o humor.

RICARDO WOLFFELBÜTTEL, BD



10 DICAS PARA ESCOLHER A ACADEMIA IDEAL

Decidido(a) a entrar em forma? Se a opção é malhar em academia, o primeiro passo é escolher uma que combine com você. O ambiente tem de ser agradável e atrativo para minimizar os riscos de cair na tentação de inventar uma série de desculpas para desistir. Algumas dicas:

- 1. Localização:** prefira malhar num local próximo à sua casa. Assim, não haverá a famosa desculpa "é longe, que preguiça!".
- 2. Tipo de academia:** tenha em mente e defina o tipo de ambiente onde quer malhar. Prefere equipamentos de última geração, num ambiente badalado, uma academia que oferece uma maior diversificação de aulas de ginástica ou uma pequena, tradicional?
- 3. Horário:** visite o local no horário em que pretende frequentá-lo e veja como é o movimento. O ideal é que o professor dê conta de dar atenção a todos.

- 4. Limpeza:** verifique a higiene e ventilação do local, inclusive dos vestiários.
- 5. Equipamentos:** os sofisticados nem sempre são sinônimo de melhores resultados. O ideal é combinar aparelhos variados, bons (sejam mecânicos ou digitais), com a boa orientação e atenção dos professores.
- 6. Professores:** verifique se eles são capacitados, se têm formação em Educação Física e se estão atentos às execuções dos exercícios dos alunos.
- 7. Avaliação do aluno:** veja se existe

- na academia um serviço de avaliação e orientação física. Ele é importante para que os exercícios sejam adequados aos seus objetivos e aos limites do seu corpo.
- 8. Aula-teste:** antes de pagar a primeira mensalidade experimente o serviço.
- 9. Pesquisa:** visite outras academias, veja como são as aulas e pergunte para alunos ou conhecidos sobre os serviços.
- 10. Companhia:** já está comprovado que se você se matricular com um(a) amigo(a), a ida à academia é mais fácil e prazerosa até você se adaptar ao local.

MAIS

Você sabia?

Cada quilo de músculo consome, em média, 35 calorias por dia, em repouso, sendo que um quilo de gordura gasta apenas seis calorias. Com mais músculo e menos gordura o corpo gasta mais calorias para se manter.

O QUE FAZER

Se você é daquelas pessoas que se cansa só em pensar em subir em uma esteira ou puxar ferro saiba que não tem desculpas para fugir da malhação. As academias oferecem opções para atender a todos os estilos. Aulas com música, com orientação de professores, são uma febre nesta época do ano. Conheça algumas opções:

RPM (spinning): aula de ciclismo em grupo, com bicicleta ergométrica. Os exercícios, com música, simulam vários percursos, como subida e descida de ladeiras e pedaladas no plano. Na bicicleta, há um graduador de carga em que cada pessoa controla o ritmo de acordo com sua resistência.

Body Pump: aula de treinamento com pesos (utilizando uma barra e anilhas), sincronizada com músicas. Exercícios trabalham agachamento, peito, costas, glúteos, posteriores da coxa, tríceps, bíceps, afundos, ombros e abdominais.

Body Step: aula com música que pratica-se subindo e descendo um banco de step e executando simultaneamente movimentos de braços, com ou sem halteres. Há coreografias e ritmos diferentes em cada etapa da aula.

Power Jump: aula com música cujo movimento básico são saltos em minitrampolins. Os exercícios praticados aliam drenagem linfática, resistência e movimentos de alta contração dos músculos das pernas.

BodyBalance: programa trabalha o condicionamento postural e utiliza técnicas de disciplinas como Yoga, Tai-Chi e Pilates, permitindo que o aluno encontre o seu equilíbrio físico e mental. Desenvolve força, equilíbrio e flexibilidade.

BodyAttack: aula com música que trabalha movimentos atléticos, muitos derivados de esportes de agilidade como vôlei, basquete e tênis.

BodyCombat: aula combina vários estilos de artes marciais e ginástica com ritmos explosivos.

Boxe: aula trabalha exercícios como pular corda e saltitar e técnica específicas, como dar socos. É ótima para queimar calorias, fortalecer músculos, a respiração, concentração, resistência e condicionamento físico.

Hidroginástica: aula de ginástica na água que combina diversos exercícios aeróbicos. Não é preciso gostar de nadar para praticar porque as atividades são feitas com o corpo imerso até a altura dos ombros.

Pilates: método de condicionamento físico proporciona um corpo malhado sem musculação convencional. Os exercícios são feitos com o uso de aparelhos com estruturas de madeira e metal, com molas e tiras de couro. Movimentos também são feitos no chão.

Ioga: se for vigorosa (ashtanga, power ioga, vinyasa), a prática ajuda a tonificar a musculatura e melhora a flexibilidade. Também aumenta a concentração e melhora a postura durante a corrida.