

BEM VIVER

SEM ESTRESSE

A médica Acely Hovelacque fala sobre os benefícios da meditação.

PÁGINA 5



MARIA TEREZA CORREIA/EM/D.A.PRESS

EXERCÍCIOS PESADOS SÃO A APOSTA DO VERÃO. ADEPTOS DIZEM PREFERIR O SACRIFÍCIO SUADO À MONOTONIA DE AULAS BÁSICAS DAS ACADEMIAS

PEDE PRA SAIR!



LUCIANE EVANS

Nada de descanso, pausa ou a máxima do “devagar e sempre”. Não há tempo para conversinhas e muito menos para postar fotos em redes sociais. A respiração ofegante e o suor em excesso são provas concretas de que ninguém está brincando em serviço. O objetivo é desafiar o limite do corpo e da mente, que, claro, dão sinais de cansaço logo nos primeiros minutos do treino.

Para quem não dá conta, avisam os instrutores, no linguajar popular: “Pede pra sair”. É assim, desafiando limites, que muitas pessoas estão em busca das atividades físicas de alta intensidade. Trocaram as salas de musculação e a velha ginástica, já criticadas por serem monótonas, por exercícios de tirar o fôlego só de olhar e, dessa forma, declaram guerra às calorias.

E vale tudo para não cair na monotonia e se preparar para o verão que já está aí. Há quem se submeta a atividades baseadas em treinamento militar norte-americano; outros preferem se exercitar sem largar os pesos das mãos em uma atividade nada, mas nada mesmo, tranquila; ou há aqueles que se encharcam de suor se dedicando às lutas. Ou quem sabe até perder o ar tentando trabalhar o equilíbrio e a força tendo como apoio uma tira que desestabiliza. “Nem peço para sair, peço mesmo é para sentar”, brinca Izabelle Drulla (foto), de 41 anos. Há seis meses, ela passou a fazer aulas particulares de boxe e conta que o esporte mudou sua vida. “É minha válvula de escape. Sinto que estou com mais disposição para tudo. Sabe aquela gordurinha nas costas? Não tenho mais”, revela, satisfeita.

Em busca desse prazer pelas atividades físicas consideradas mais intensas, o Bem Viver percorreu as principais academias de Belo Horizonte para conhecer

o que tem sido oferecido para essa tropa que quer arriscar e deixar para trás as atividades ditas tradicionais. O que se ouve pelas salas em que as atividades são mais fortes são respirações ofegantes, rostos travados e a mente focada. Ao mesmo tempo em que parece ser um sacrifício de um soldado em treinamento, o fim da atividade é o alívio de um desafio cumprido. “Quando você cumpre a sua tarefa do dia é uma conquista. E isso é viciante”, defende o funcionário público Felipe Araújo Carvalho, de 29, que não quer saber mais de fazer musculação. Há um ano ele se dedica ao crossFit, uma modalidade aeróbica já usada na preparação física de agentes das forças especiais americanas, marinheiros e SWAT.

LIMITES O “pede pra sair”, expressão que ficou famosa no Brasil, é usada por alguns instrutores de academia quando as atividades são, digamos, pesadas. Trata-se de uma alusão ao filme tropa de elite em que capitão Nascimento (interpretado por Wagner Moura) forçava os soldados a desistir do curso de formação do bope por meio de violência física e psicológica. É claro que, na vida real das academias, segundo os educadores físicos, o limite de cada um é respeitado. Dentro desse contexto, especialistas aprovam as novas modalidades, apontando que, além de darem resultados mais rápidos, elas são ideais para a adesão dos alunos às atividades físicas, saindo da monotonia dos exercícios padrões. Por outro lado, eles alertam que tudo isso só funciona quando há, primeiramente, uma avaliação médica antes de se iniciar a prática e um bom acompanhamento profissional durante as aulas. E aí: encara ou pede pra sair?

LEIA MAIS SOBRE ATIVIDADES INTENSAS PÁGINAS 3 E 4

ANGELO PETTINARI/ESP. EM/D.A.PRESS

ANGELO PETTINARI/ESP. EM/D.A.PRESS