

## REPORTAGEM DE CAPA

# É suado, cansa, mas faz bem

Exercícios de grande intensidade trazem resultados rápidos, mas especialistas alertam para o respeito ao limite de cada um

LUCIANE EVANS

Quem nunca ouviu por aí que tudo aquilo que exige esforço é melhor? Suar a camisa para alcançar algo traz satisfação e disso ninguém duvida. E a ciência vem comprovando essa teoria. Muitos estudos feitos mundo afora nos últimos anos sugerem que apostar na intensidade pode ser mais eficiente que o "de vagar e sempre". De acordo com especialistas, os exercícios ditos pesados trazem resultados mais rápidos. "Com atividades mais intensas você tem perda de gasto calórico em menos tempo", aponta o cardiologista e presidente da Sociedade Mineira de Medicina do Exercício e do Esporte, Marconi Gomes da Silva, que acrescenta que, quando é feita de forma responsável, esse tipo de atividade pode fazer bem para a saúde do coração.

Já imaginou queimar cerca de 600 calorias em apenas uma hora? Então, prepare o fôlego, porque uma das novas modalidades que prometem deixar em forma quem esteja disposto a pegar no pesado é o kettlebell, um treinamento funcional que vem ganhando cada vez mais adeptos. Com uma bola de ferro oca com uma haste, pesando de oito a 14 quilos, a atividade promete fazer mudanças consideráveis no condicionamento do corpo em um período relativamente curto de tempo. "É um exercício que treina a resistência aeróbica e outras capacidades, como potência, força, resistência, concentração e flexibilidade", conta a educadora física da Cia Athletica, Cristiane Rocha.

De acordo com ela, as aulas são divididas em quatro blocos. Um dos mais puxados é o último e leva o nome de military press, no qual o peso carregado pelos alunos vai acima da cabeça. "A força é feita com a união de vários grupos musculares." Há dois meses, logo quando a modalidade entrou na Cia Athletica, o engenheiro Carlos Pagliosa Neto, de 42 anos, resolveu encarar a novidade. "É uma das melhores aulas coletivas que já fiz. Ela não tem monotonia e exige muita concentração, além de trabalhar todo o corpo", diz. Surpreso com os resultados rápidos, Carlos diz que sente seu corpo mais definido. "É um resultado mais ágil do que o spinning e você não perde massa magra, como ocorre, muitas vezes, com a corrida. Saio das aulas renovado", diz.

De acordo com Marconi, quando as atividades são bem assistidas os ganhos são notórios. "Os exercícios de grande intensi-

dade liberam cargas altas de endorfina. E essa intensidade é que faz com que as pessoas se sintam atraídas pela prática", diz. Quem vê de longe, tem certeza de que o treinamento suspenso nada mais é que mais uma ginástica localizada e muito fácil de fazer. Ledo engano. Apesar de parecer simples, o treino entra na lista dos exercícios puxados em que muitos alunos ficam à beira do "pede pra sair".

O educador físico Cláudio Miraglia, conhecido como KK, da Bodytech, explica que a modalidade surgiu durante as missões da Marinha dos Estados Unidos em locais onde os soldados não dispunham de máquinas para fazer exercícios. Assim, eles amarravam as cordas dos paraquedas nas ferragens dos navios e faziam movimentos utilizando o peso e a inclinação do corpo para manter o condicionamento físico. Esse equipamento, que hoje são tiras presas no teto, de acordo com o professor, fazem a função estabilizadora. "É uma estrutura instável que exige que o corpo se torne estável."

**EQUILÍBRIO** Nesse aspecto, o aluno perde o fôlego para, digamos, se estabilizar. São vários exercícios usando a tira como suporte. Na aula acompanhada pelo Bem Viver, durante a série de abdominal, das cinco alunas, apenas duas conseguiram chegar até o fim da série. A analista de sistema Adriana Paula Carvalho Simões, de 40, foi uma das que não pediu pra sair. Sempre ativa em atividades físicas, Adriana conta que o treinamento suspenso lhe deu resistência e força muscular. "Definiu meu corpo e me fortaleceu. No começo não foi fácil, porque é puxado. Mas, com o tempo, você se acostuma. Não pode é desistir. Hoje, o treino faz parte da minha vida."

Desde março, a bancária Raquel Kirst encara o treinamento suspenso. Com um diagnóstico de fibromialgia, síndrome em que as pessoas sofrem de dores no corpo, Raquel passou a se sentir melhor. "Meu fisioterapeuta nem acreditou. Sinto-me melhor e, apesar de muito puxado, é um desafio de cada dia." A modalidade traz como benefício a capacidade de estabilização do corpo, agilidade e força.

LEIA MAIS SOBRE  
ATIVIDADES INTENSAS  
PÁGINA 4



O educador físico Cláudio Miraglia explica que a modalidade surgiu na Marinha dos Estados Unidos



Cristiane Rocha, da Cia Athletica, diz que o kettlebell trabalha potência, força, resistência, concentração e flexibilidade

## O QUE É

### » TREINAMENTO SUSPENSO

O equipamento é composto de uma tira grossa presa no teto, tendo na base dois apoios para mãos ou pés. Os praticantes fazem ali séries de abdominais e de outros exercícios. Professores defendem que a modalidade traz resultados rápidos. Quem pode fazer: não é indicado para pessoas obesas e nem aqueles acima dos 65 anos.

### » KETTLEBELL

Um treinamento funcional em que o aluno faz os movimentos usando uma bola de ferro que pesa entre 8 e 14 quilos. O método tem elevado gasto calórico. O ideal é que a aula seja feita de duas a três vezes na semana, tanto para homens quanto para mulheres ativas que pratiquem atividade física regular de intensidade moderada a alta há pelo menos seis meses, incluindo a musculação. Restrição: gestantes, crianças, idosos e adultos sedentários e/ou pessoas que tenham alguma restrição ortopédica ou patológica.

**NOVA Audição** PAGAMENTO FACILITADO

APARELHOS AUDITIVOS DE ALTA TECNOLOGIA

Qualidade de vida para entender e ouvir sua família!

Faça um teste grátis acompanhado em nossa loja

BELO HORIZONTE: Rua Pernambuco, 353 - Sala 408  
Funcionários (esquina com Avenida Brasil)  
Fone: (31) 3261-5559 / (31) 3261-8189

ENCARE OS DESAFIOS COM CORAGEM

Nós temos todos os motivos para acreditar na cura. Acredite você também.

#ACREDITE

WWW.FELICIOROCHO.ORG.BR - 31 3514-7000  
WWW.FACEBOOK.COM/HOSPITALFELICIOROCHO  
R. DO GOV. GÓI, 981, BARRA PÔLIS, BELO HORIZONTE, MG

Felício Rocho INSTITUTO DE ONCOLOGIA

Informe Publicitário

**EMAGRECIMENTO 100% NATURAL**

NOVO MÉTODO: A REVOLUÇÃO DA ACUPUNTURA CHINESA

O método utilizado pela Dr. Li estimula os neurônios responsáveis pela queima de gordura e contribui para um melhor aproveitamento dos nutrientes da alimentação necessários ao equilíbrio do organismo. O tratamento facilita a redução alimentar, reduz a fome, elimina a compulsão por alimentos. Médicos chineses Li Xianhua é formada pela Universidade de Medicina Chinesa de Pequim.

At mesmo tempo cura ansiedade, depressão, T.P.M., menopausa, fadiga, insônia, enxaqueca, rinite, varizes, esteatose hepática, controle do colesterol, triglicérides e etc...

• Eu, Vinicius Nogueira dos Santos, moro em Itanã / MG, fiz 50 sessões de acupuntura com Dr. Li Xianhua, perdi 48kg. Comecei a fazer o tratamento, pesava 150kg, agora estou com 111kg. Minha cintura passou de 143cm para 98cm, diminuí 45cm. Quadril de 150cm para 125cm, diminuí 25cm de quadril. Tira a fome e a vontade de ficar beliscando e parei de tomar Coca Cola e hoje estou muito satisfeito com esse tratamento. Minha pressão era alta e hoje está normal. Obrigado Dr. Li Xianhua (foto 1)

• Melissa Alves Nogueira - Fisioterapeuta - Oefita; 489401 F. - Eu procurei o tratamento do Dr. Li por indicação da minha mãe. Com apenas 9 semanas, emagreci 16 kg, reduzi 22 cm de cintura e 15 cm de quadril. A vontade de comer chocolate e a compulsão por comida melhoraram muito e a ansiedade que eu sempre fui curada e me trouxe paciência para enfrentar o dia-a-dia. Outra melhora expressiva foi em relação a tensão pré-menstrual que me deixava muito nervosa e agora não fico mais. O tratamento terminou há 1 ano e 5 meses, continuei a manutenção e emagreci mais 5 kg totalizando 21 kg a menos, reduzi mais 6cm de cintura e 6cm de quadril. (foto 2)

• Gustavo A. Magalhães - (Médico - CRM/MG 38944) - Em 20 dias de tratamento com o Dr. Li, perdi 12kg, 15cm de cintura e 12cm de quadril. Neste período melhorei muito minha qualidade de vida, reduzindo muito mais a vontade de comer fora das horas, bem como minha ansiedade. Agradeço ao Dr. Li por sua atenção e parabenizo pelo seu profissionalismo.

Rua do Ouro, 1592 - Serra - BH (31) 3264-8662

Saiba mais: [www.modchinesadrli.com.br](http://www.modchinesadrli.com.br)