

■ REPORTAGEM DE CAPA

Malhe com
moderação

Cada vez mais procuradas, as atividades intensas podem queimar calorias de forma rápida. Porém, especialista diz que é preciso ter cautela e começar aos poucos para evitar lesões graves

Durante muitos anos, a musculação era a principal opção de quem queria entrar em forma. O grande problema, de acordo com quem já praticou a modalidade, é que, com o tempo, a série de exercícios vai perdendo a graça para quem precisa de motivação para se exercitar. E aí chegam as velhas desculpas para não malhar e sumir de vez das academias. Por isso, as atividades intensas que fazem suar, e muito, começam a ganhar cada vez mais adeptos. Por um lado, especialistas comemoram esse tipo de exercício, pois tendem a atrair mais público por mais tempo. Porém, ressaltam que a alta intensidade das atividades pode trazer danos e pedem cautela para quem pretende entrar nessa tropa.

Uma das mais conhecidas modalidades que exigem muito do praticante é o crossFit, para o qual há academias em Belo Horizonte especializadas no assunto. Considerada um esporte, a atividade tem a vantagem de trazer, todos os dias, um treino diferente. "São cerca de 20 alunos por aula. É um treinamento que tem o espírito militar enraizado, já que foi baseado na preparação física de agentes das forças especiais americanas, marinheiros e SWAT", conta o dono da Academia crossFit, da unidade Lourdes, Carlos Eduardo Vidal. Ele explica que, antes de toda aula, o aluno passa por um aquecimento rigoroso. "Depois vem a parte técnica, para a qual há movimentos determinados."

O auge do treinamento é a chamada missão do dia, na qual o aluno tem um desafio a cumprir. No dia da visita do Bem Viver, a missão dada aos alunos era lançar na parede 25 bolas que pesam 110 quilos cada uma (peso para os mais experientes. Os novatos levantaram as mais leves). Eles teriam que cumprir a tarefa em, no máximo, 17 minutos. "Aqui, nosso objetivo é condicionamento físico, agilidade e força. Não estamos focados na estética, tanto é que não há espelhos nas salas de treinamento", aponta Carlos.

A estudante Camila Oliveira Flores Fonseca, de 22 anos, há dois meses resolveu enfrentar essa batalha e diz estar amando. "Já perdi 4% de gordura corporal. É puxado, mas procurei uma atividade mais pesada para melhorar meu condicionamento. Sinto que estou com meu corpo mais definido." A mesma satisfação tem o funcionário público Felipe Araújo Carvalho, de 29. "Aqui trabalhamos não só a força do corpo, mas a mente também", diz.

RISCOS Cláudio resalta que ninguém entra no crossFit já pegando no "pesado". "Vamos respeitando os limites de cada um e au-

mentando as dificuldades com o tempo." De acordo com o cardiologista e presidente da Sociedade Mineira de Medicina do Exercício e do Esporte, Marconi Gomes da Silva, em atividades de intensidade alta colocamos nossos corpos mais próximos de riscos, como lesões musculares, acidentes vasculares cerebrais (AVC) e arritmias. "Por isso, é de extrema importância uma avaliação médica antes da prática. Não se faz um 'Pede pra sair' da noite para o dia. É preciso, primeiro, começar aos poucos até ir se acostumando."

O médico diz que o que é forte para um, pode não ser para outro. "Um carteiro ou um lixeiro, por exemplo, que sempre estão em constante atividade física no próprio trabalho, vão dar conta de fazer um crossFit. Já uma pessoa sedentária pode ter dificuldades se não começar o exercício aos poucos", ressalta.

Segundo Marconi, as pessoas acostumam o corpo sempre aos mesmos exercícios. "O corpo entra no modo econômico e quando é estimulado de forma diferente passa a ter outros resultados." Ele comenta que uma atividade diferente das padronizadas gera mais adesão. "A pessoa consegue fazer mais e melhor." Foi o que ocorreu com Guilherme Salles, de 32. Há dois anos, ele resolveu largar a musculação e praticar lutas. Deu certo. "É um esporte em que a gente preza pela segurança. E você tem um objetivo e um total controle do corpo", conta. Guilherme chegou a pesar 106 quilos e diz que, com as lutas, hoje pesa 79 quilos. "É muito bom."

Na Academia Runner, na Savassi, recentemente foi inaugurado um octógono para os alunos de luta. De acordo com o professor da academia Gustavo Coelho, lutas como MMA, boxe e muay thai ajudam a queimar calorias e são treinos puxados. O boxe, por exemplo, é considerado um treinamento mais completo. "Nas primeiras aulas o aluno sente um pouco. Mas depois se acostuma", diz.

Para Izabelle Drulla, de 41, o boxe se tornou uma válvula de escape. Há seis meses ela faz aula particular e, mesmo achando puxado, não pensa em parar. "Funciona para mim como um exercício de meditação. Você não pensa em nada quando está fazendo e chega ao seu limite. É muito bom", afirma.

As estudantes Izabela Pimenta, de 23, e Carolina Sartini, de 25, toparam o desafio de fazer uma aula de boxe para experimentar. "É bem diferente das atividades que estamos acostumadas. É mais aeróbico. A musculação é mais monótona", comparou Carolina. (LE)



A estudante Camila Fonseca já perdeu 4% de gordura corporal com o crossFit

FIQUE EM FORMA

» CROSSFIT

Trata-se de uma modalidade aeróbica já usada na preparação física de agentes das forças especiais americanas, marinheiros e SWAT. As aulas são puxadas e divididas em blocos. Todos os dias os alunos têm uma missão a cumprir no final da aula. Quem pode fazer: qualquer pessoa, mas antes é preciso passar por uma avaliação física.

» BOXE

Considerado um esporte, a luta fortalece o corpo e tem uma alta queima calórica. A atividade aumenta a resistência e a capacidade cardiovascular, além de melhorar a flexibilidade e a coordenação motora. Quem pode fazer: qualquer pessoa. Porém, grávidas antes dos quatro meses não podem praticar a modalidade — e, depois disso, só com autorização do médico e seguindo um treino específico. Quem sofre de pressão alta também deve consultar um especialista e tomar cuidados especiais.

Guilherme Salles já chegou a pesar 106 quilos e hoje, com as aulas de luta, está com 79



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

EXPRESSION DE OPINIÃO

O jogo da mímica

Qual teria sido o primeiro ofício praticado pelos que habitaram nosso planeta em remotas épocas? Devido à incipiência dos entendimentos, parece que foi a pantomima. Os homens não possuíam ainda o uso da palavra articulada de modo inteligente, nem conheciam os nomes das coisas; porém, levados pelo instinto e pela elementar atividade de suas mentes, começaram a familiarizar-se com o uso de tudo o que formava o conjunto de suas necessidades. Para se entenderem, usaram das expressões fisionômicas, dos gestos e atitudes expressivas que revelavam os desejos de quem os executava. O primeiro e mais significativo gesto foi o de levar a mão à boca, em atitude de comer, para dar a entender que ti-

nha fome, sinal que perdura ainda em nossos dias e é conhecido em todas as partes do mundo. Disso se depreende que os homens primitivos, impedidos, pela própria incipiência intelectual, de usar da linguagem articulada, realizavam suas tarefas silenciosamente, e os mais habilidosos serviam de referência para os outros, que imitavam seus movimentos. Uma pedra de regular tamanho, por exemplo, lhes teria sugerido o pensamento de se sentarem em cima, atitude que sem dúvida foi logo adotada pelos que até então se sentavam no solo. O couro dos animais pode ter sugerido a eles a ideia de colocá-lo sobre a pedra, tornando-a menos dura e, mais tarde, amaciado pelo uso, os teria induzido a adotá-lo como abrigo.

O homem é um insigne imitador por natureza enquanto não se pronuncia nele a faculdade de criar

Aquele ofício mudo estimulou a necessidade de recorrer à mímica para resolver as situações presentes da vida primitiva, mas depois a inteligência humana substituiu pela comunicação verbal aquelas rudimentares formas de engenhosidade, e novos progressos se evidenciaram na vida dos homens.

A brincadeira infantil *Jogo da mímica* teve sua origem naquelas remotas idades e foi sendo praticado pelas crianças ao longo dos tempos, com grande entusiasmo. Consistia no seguinte: reunidas várias crianças, uma delas, escolhida por turno para

exercer a mímica, começava a descrever — por meio de manifestações fisionômicas, gestos e atitudes — seu pensamento ou desejo. As demais crianças deviam inferir o significado dos movimentos que ela fazia. Assim, umas davam uma interpretação, e outras davam outra; mas, na maioria das vezes, coincidiam quando era clara a imagem apresentada. As crianças, ao verem que era entendido com facilidade o que executavam, pensavam em reproduzir imagens mentais de coisas mais difíceis, a fim de que a expectativa fosse maior e ficasse mais trabalho acertar. Desse modo, e sem querer, adentravam suas mentes para inventar outras coisas. (Texto adaptado de *Ilva Dilligou - Gestões Psíquicas*)

FUNDAÇÃO LOGOSÓFICA 07.3218-1717
www.logosofia.org.br

Felipe Carvalho acredita que a atividade intensa faz bem não só ao corpo mas também à mente



FOTOS: MARCOS VIEIRA/END.A PRESS