

Na dose certa

Para você, corpo magro e sarado é sinônimo de horas a fio suando a camiseta? Há maneiras muito mais eficazes de usar os exercícios físicos a seu favor

por THAIS SZEGÖ | design GIOVANNI TINTI
fotos CHRISTIAN PARENTE

Cena 1. Diante do espelho, a moça tenta, em vão, fazer o zíper subir. O jeito para poder estrear o jeans, então, é começar a correr. Só que, em vez de segurar a ansiedade e ir devagar, já que os exercícios fazem parte de um passado remoto, ela ignora os alertas do organismo e passa dos limites. No dia seguinte o corpo inteiro dói. E o plano de fazer da corrida um hábito acaba sendo adiado. Talvez para sempre.

Cena 2. Agora que o verão se aproxima, o rapaz recém-saído da adolescência anda louco para desfilas bíceps de super-homem. Por isso matricula-se em uma academia e começa a fazer séries e mais séries de musculação para os braços. Todo santo dia. Depois de alguns meses, ele é surpreendido por uma lesão muscular que o obriga a ficar um tempão sem malhar.

A conclusão que se tira das duas histórias é que tentar mudar o corpo sem ter um plano de ação específico para os objetivos que se quer atingir é a maior roubada. Para evitar que você engrosse a fileira das vítimas do exercício malfeito, aqui vão dicas de especialistas sob medida para quem quer emagrecer, ganhar músculos ou apenas dar adeus ao sedentarismo sem detonar o corpo. »





1 Quer perder peso?

Então invista em exercícios aeróbicos, como a caminhada e a corrida. A musculação também tem que fazer parte da sua planilha de treinos. “Os músculos aumentam o metabolismo basal, ou seja, nos fazem gastar mais energia para manter o corpo funcionando”, diz o médico do esporte José Kawazoe Lazzoli, diretor científico da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte. “Além disso, o reforço da musculatura diminui o risco de lesões durante a malhação”, acrescenta o ortopedista Ricardo Cury, do Grupo de Joelho e Trauma Esportivo da Santa Casa de São Paulo.

» FREQUÊNCIA

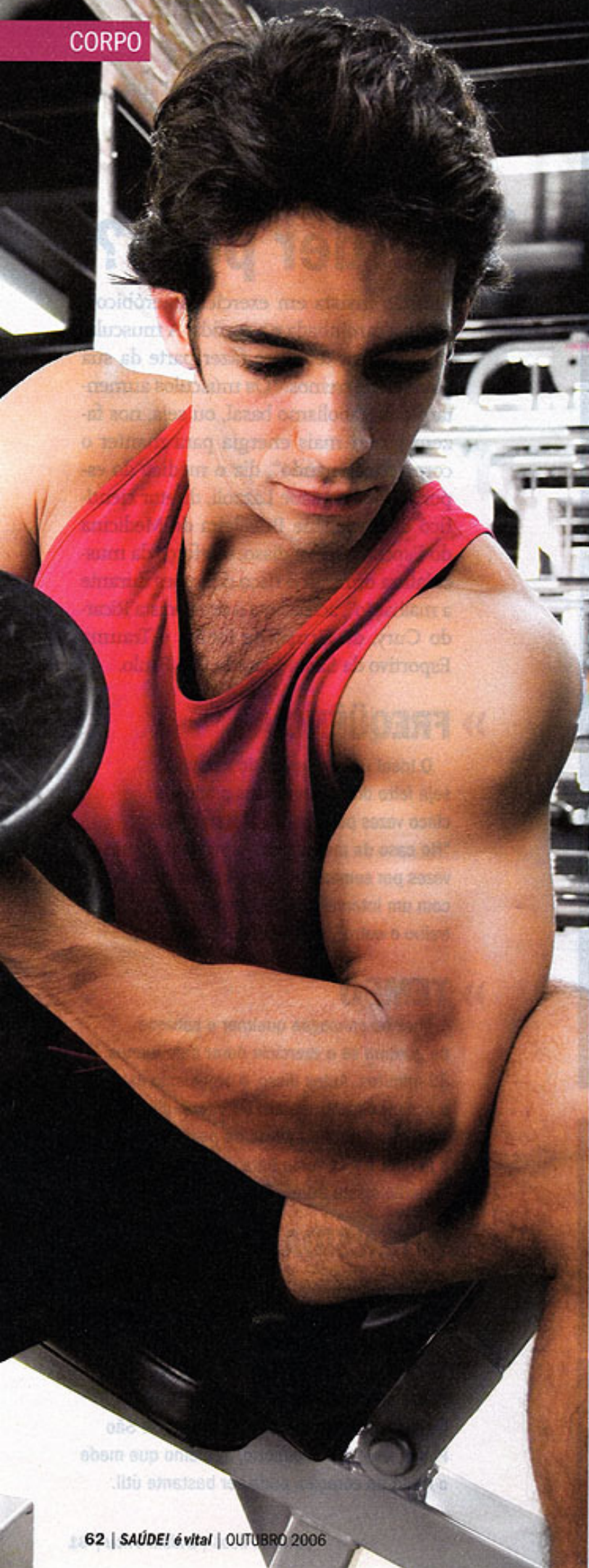
O ideal é que o exercício aeróbico seja feito diariamente, mas praticá-lo cinco vezes por semana já é suficiente. “No caso da musculação, a indicação é três vezes por semana para cada grupo muscular, com um intervalo de 48 horas entre um treino e outro”, recomenda Ricardo Cury.

» TEMPO

Você só consegue queimar o estoque de gordura se o exercício durar pelo menos 30 minutos. Antes disso, o organismo usa o açúcar circulante para obter energia. “Mas, para que haja uma perda de peso expressiva, o melhor é fazer uma hora de atividade”, afirma o cardiologista Edmar Santos, de São Paulo.

» INTENSIDADE

Consulte um médico para saber qual é a frequência máxima que seu coração pode atingir durante o teste de esforço físico. “O exercício deve ser feito entre 60% e 80% desse valor”, diz André Pedrinelli, médico do esporte do Hospital das Clínicas de São Paulo. Um frequencímetro, aparelho que mede o ritmo do coração, pode ser bastante útil.



2 Para ganhar músculos

Quem quer exibir bíceps, tríceps e companhia bem avantajados não tem escapatória: vai ter que puxar muito ferro. “Só se conseguem músculos desenvolvidos com paciência e perseverança”, avisa Edmar Santos. “A atividade aeróbica também é importante nesse caso, porque dá resistência ao organismo”, diz José Kawazoe Lazzoli. Alongar-se antes e depois do treino é essencial. “Exercícios de força comprimem as fibras musculares, favorecendo as lesões”, alerta Ricardo Cury.

» FREQUÊNCIA

Para a musculatura crescer e aparecer é preciso treinar, no mínimo, três vezes por semana. “Um intervalo de 48 horas entre uma sessão e outra é imprescindível”, alerta Ricardo Cury. “Do contrário, eleva-se o risco de ocorrer uma lesão nos músculos e nos tendões”, explica ele.

» TEMPO

“Antes de começar a série, faça de dez a 15 minutos de aquecimento para cada hora de musculação”, aconselha André Pedrinelli. O treino precisa trabalhar todos os grupos musculares. “Senão, pode haver uma descompensação das articulações e da coluna”, explica Ricardo Cury. E aí, já viu: é provável que você se machuque.

» INTENSIDADE

Isso vai depender do seu objetivo. Se a idéia é deixar os músculos mais volumosos, aumente a carga e reduza as repetições. Para definir a musculatura e torná-la resistente, faça o oposto, ou seja, prolongue as séries e diminua o peso.

PRODUÇÃO ALÉ RAVIZZA / CABELO E MAQUIAGEM ROBERTO FERNANDES / BIO RITMO HIGIENÓPOLIS / ARTIL YDRAÃO / ASKES / WORLD TENNIS / ADIDAS / TRACK & FIELD / ARZUNO

3 Sai pra lá, sedentarismo

Um estudo concluído no ano passado pela Sociedade Brasileira de Cardiologia comprovou o que já se desconfiava: a maioria dos brasileiros é sedentária. O levantamento, que levou dois anos para ser feito, avaliou 1 239 pessoas de 77 cidades do país e revelou que 90% dos nossos compatriotas, em média, são da turma que não quer saber de se mexer. É o seu caso? Então caia fora da estatística. "Aumentar em 10% a quantidade de atividade física diminui em 30% o risco de doença coronária", garante André Pedrinelli.

» FREQUÊNCIA

Pequenas mudanças de hábito, como trocar o elevador pela escada, já podem tirar uma pessoa do grupo dos sedentários. "O segredo é aumentar o gasto calórico", ensina José Kawazoe Lazzoli. Mas, para que o organismo seja beneficiado, a atividade física, seja ela qual for, tem que ser feita diariamente.

» TEMPO

A indicação é de meia hora de atividade por dia. Alguns especialistas defendem a teoria de que esse tempo pode ser fracionado. "Dez minutos de manhã, dez à tarde e dez à noite, por exemplo, oferecem os mesmos benefícios de 30 minutos corridos", garante Ricardo Cury.

» INTENSIDADE

Para se tornar ativa, uma pessoa tem que dar, no mínimo, 10 mil passos por dia. E o podômetro existe justamente para medir a quantas você anda, literalmente. Segundo José Kawazoe Lazzoli, há outras formas de mensurar se o volume de atividade física é suficiente. "É preciso caminhar 32 quilômetros ou subir 55 lances de escada por semana", recomenda. 🚶

