

Em qual APARELHO suar a camiseta?

Se na hora de malhar você fica indeciso entre a bicicleta ergométrica, a esteira e o transport, conheça as diferenças entre eles para escolher o mais indicado para o seu caso

por THAIS SZEGÔ | design THIAGO LYRA | fotos DERCÍLIO

Em clubes e academias, o trio é campeão na preferência de quem investe nos exercícios aeróbicos. Fique claro: ninguém deve optar por um ou outro antes da avaliação de um médico e de um profissional de educação física. E fique claro também: em qualquer um desses três, o exercício se torna muito, mas muito mais eficiente se você alterna a intensidade.

Segundo o jornal americano *The New York Times*, uma hora de ginástica em compasso que os americanos chamam de fast-slow, ou, traduzindo, rápido-devagar — treino que no Brasil é conhecido como intervalado —, é capaz de queimar 36% a mais de gordura do que o exercício contínuo muito forte. Isso porque o metabolismo se acelera para adaptar seu corpo à mudança de ritmo. “Mas aí a atividade tem que ser mais puxada do que o normal”, vai logo avisando o fisiologista Raul Santo de Oliveira, da Universidade Federal de São Paulo, a Unifesp. “Eu me refiro ao tempo”, explica. “Quem troca meia hora de exercício intenso por 20 minutos de grande esforço somados a dez mais leves sai perdendo porque, no balanço final, gasta menos tempo na atividade forte”, exemplifica Oliveira. “Mas, se mantiver a meia hora de exercício intenso intercalada por dois períodos de dez minutos de baixa intensidade, o ganho é certo”, explica. >>





2 ESTEIRA

O gasto calórico é maior comparado com o da bicicleta ergométrica. Só tem um senão: a esteira não é indicada para quem sofreu alguma lesão na coluna, nos quadris, nos joelhos ou nos tornozelos, por causa do impacto, que é bem mais forte. "Por outro lado, as passadas são benéficas porque ajudam a aumentar a massa óssea, combatendo a osteoporose", diz o cardiologista José Kawazoe Lazzoli, presidente da Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte.



3 TRANSPORT

"Assim como a bicicleta, ele não força as articulações. Então, essa é uma boa opção para quem tem problemas articulares", conta Ricardo Cury. Mas o aparelho, que também é conhecido como elíptico, não é recomendável para iniciantes, pois exige mais condicionamento físico do que os outros. Ou seja: só consegue se sair bem quem já faz exercícios há algum tempo. O gasto calórico é mais alto — pode chegar ao dobro do proporcionado pela bicicleta e até 40% mais do que a esteira. E, se a idéia é deixar glúteos, coxas e abdômen firmes, este equipamento ganha disparado em resultados.

BICICLETA ERGOMETRICA

Se o que você quer é perder peso, ela não é a melhor opção. Estudos revelam que o gasto calórico chega a ser 40% menor em relação aos exercícios na esteira praticados durante o mesmo período e com a mesma intensidade. O motivo é simples: pedalar exige menos da massa muscular. No entanto, para gestantes, sedentários, obesos e pessoas com problemas nas articulações este é o aparelho mais indicado. "Pela mesma razão, o impacto é bem menor", justifica o ortopedista Ricardo Cury, da Santa Casa de Misericórdia de São Paulo.

DO JEITO **CERTO** *Os cuidados na hora de usar cada um dos aparelhos*

1 BICICLETA **ERGOMÉTRICA**

ERROS MAIS COMUNS: Posicionar o selim de maneira inadequada é péssimo. “Se ele estiver muito alto, a pessoa força demais os quadris. Caso esteja baixo, aí os joelhos podem ser lesionados”, alerta o personal trainer Silvio César, da academia KS, no Rio de Janeiro. “Para calcular a altura ideal, sente-se sobre a bicicleta e apóie o calcanhar no pedal que está mais baixo. Os joelhos devem ficar semiflexionados”, ensina Raul Santo de Oliveira.

“Atenção também na postura enquanto pedala”, completa Ricardo Cury. “O selim não deve ficar muito longe do guidão, caso contrário você vai ter que dobrar muito o corpo para segurá-lo”, diz.

E no spinning?

A modalidade exige muito preparo físico e, por isso, só é indicada para quem tem um ótimo condicionamento. “Sem contar que as aulas incitam o praticante a acompanhar o ritmo da turma e, se a pessoa não respeitar os próprios limites, exagera perigosamente”, diz Silvio César.



ESTEIRA

ERROS MAIS COMUNS: "Evite exercitar-se muito longe da barra de apoio da esteira. Ela precisa estar acessível caso você perca o equilíbrio ou se sinta mal", avisa Raul Santo de Oliveira. "Também não vale debruçar-se sobre ela porque isso projeta o corpo para a frente, forçando a coluna e as panturrilhas", acrescenta Silvio César. Outra dica importante é prestar atenção no exercício. Assistir à televisão ou ler durante a malhação ajuda o tempo a passar mais rápido. No entanto, ao se distrair a pessoa pode fazer o exercício de um jeito errado.

Atenção no tênis

Diferentemente da bicicleta e do transport, na esteira você vai precisar usar um calçado que realmente amenize o impacto nas articulações. Aliás, se possível, exercite-se apenas em esteiras que também tenham, elas próprias, um bom sistema de amortecimento.

TRANSPORT

ERROS MAIS COMUNS:

"Ficar balançando o corpo e esticar totalmente o joelho da perna que está embaixo pode provocar lesões", alerta Silvio César. "Evite também apoiar o corpo sobre o transport, projetando os joelhos e os quadris para a frente", arremata José Kawazoe Lazzoli. Outra coisa: a evolução da intensidade tem que ser gradual, ou seja, a pessoa só deve aumentá-la quando o condicionamento permitir. Isso evita o cansaço excessivo, que, por tabela, acaba levando a uma postura errada na hora de praticar a atividade.

Exercício ao contrário

Como o próprio nome sugere, consiste em fazer o mesmo movimento em sentido de frente para trás. "Funciona para trabalhar os músculos antagonistas àqueles que são exigidos no modo convencional, como o quadríceps, e complementa o exercício", diz Silvio César. "Por isso o ideal é alternar os dois sentidos na hora de praticar", ensina César. 🏃

