

A full-page photograph of a woman with long, wavy brown hair, wearing a dark green spaghetti-strap top and a light-colored, ruffled tutu. She is in a balletic pose with her arms raised and hands near her head, and her legs spread wide in a crouched position. She is wearing gold ballet slippers. The background is a plain, light-colored wall.

Eu transformei meu corpo

Foi exatamente isso que estas mulheres conseguiram bem longe da tradicional academia. Com balé, pilates, ioga, circo e corrida, ganharam curvas maravilhosas e, de quebra, consciência corporal e uma sensação de bem-estar intensa. Anime-se! **Maria Carolina Balro/Fotos Fabio Heizenreder Realização Noris Martinelli**



Balé

Delicadeza e força

Plié, élevé, relevé. Essas são palavras que, desde os 3 anos, fazem parte da vida de Marina Beltrame, hoje com 21. "Durante 15 anos treinei profissionalmente, mas agora faço balé por prazer, pois a expressão por meio do corpo me encanta", diz. A repetição dos passos de dança ajudou Marina a fortalecer e delinear as panturrilhas.

"O movimento de impulsão e flexão dos joelhos e os exercícios na ponta do pé exigem muito das pernas", diz. O balé, além de trabalhar a postura e a flexibilidade, endurece o abdome e o bumbum.

BENEFÍCIOS CLÍNICOS Dançar exercita o corpo como um todo e dá uma sensação de bem-estar poderosa.

"Mas é preciso impor limites, pois a exaustão leva a lesões e distensões. Sem falar em tendinites, comuns nos pés das bailarinas", diz o traumatologista Samir Salim Daher, de São Paulo. Como requer habilidade, a dança responde melhor quando iniciada na infância, mas há cursos para todas as idades.

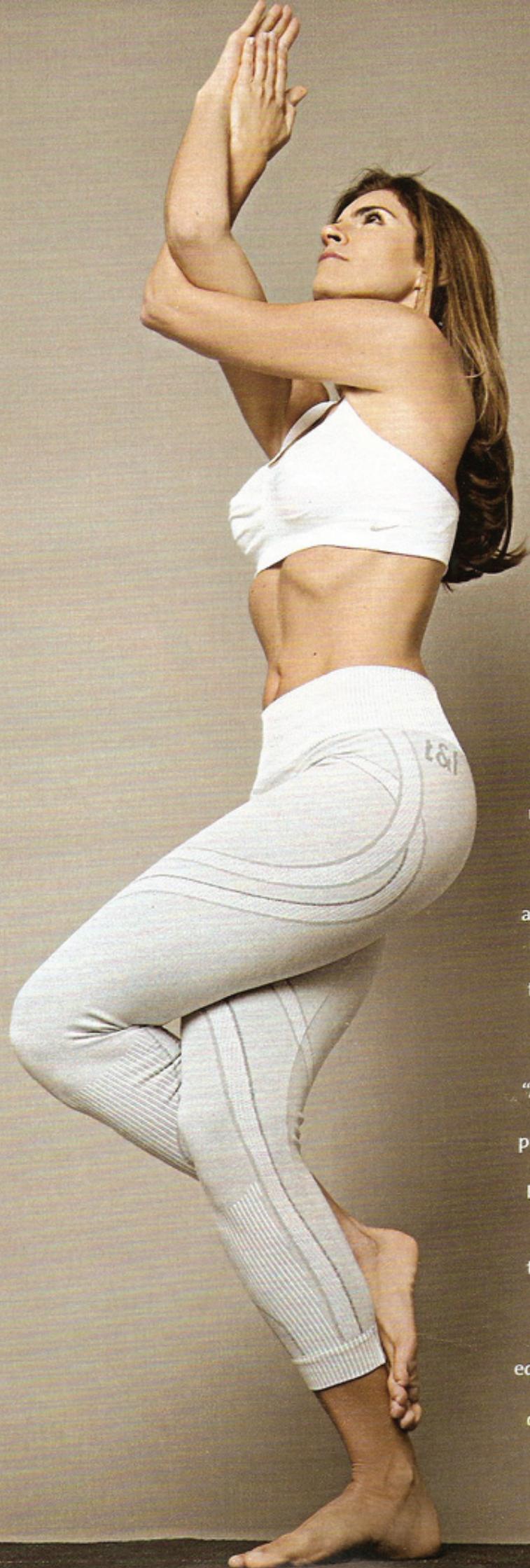
Pilates

Postura e resistência

Thays Morais Ribeiro, 32 anos, formada em educação física, dava aula de ginástica tradicional. Como ficava muito tempo em pé, sentia fortes dores lombares. Foi aí que investiu no pilates. "No início, a ideia era melhorar a postura. O resultado foi visível. Me animei tanto que hoje sou professora de pilates. Ganhei consciência corporal, flexibilidade e coordenação motora", diz.

BENEFÍCIOS CLÍNICOS "Como não existe trabalho de explosão, há uma solicitação maior do tônus e do fortalecimento muscular", explica o ortopedista Ricardo Cury, de São Paulo. "O alongamento típico do pilates trabalha grupos musculares que estão encurtados e contraídos. O risco de lesão é praticamente nulo, pois não há uma sobrecarga nas articulações." E melhor: não tem contraindicação e pode ser feito por pessoas de todas as idades (inclusive crianças!), sempre com ajuda do professor. Para melhores resultados, vale mesclar o pilates com treino aeróbico duas vezes por semana.





Ioga

Equilíbrio e tônus

“Durante 13 anos, trabalhei mais de 12 horas por dia nas maiores agências de publicidade de São Paulo. Não tinha disposição para encarar exercícios físicos e odiava academia. Foi quando experimentei a ioga”, conta a ex-executiva Sylvia Freire, 42 anos. A atividade se transformou em um modo de vida – estudou muito, abandonou a profissão e hoje é professora em um badalado centro de ioga.

“A melhora geral de saúde é visível. Para realizar as posturas, é preciso concentração e sustentação de determinada região do corpo. Pratico hatha ioga quatro vezes por semana e sinto o meu corpo tonificado e forte ao mesmo tempo em que é leve e harmônico.”

BENEFÍCIOS CLÍNICOS Os exercícios de respiração típicos da ioga exercitam a região abdominal e equilibram corpo e mente. “Alongam e fortalecem sem sobrecarga”, diz o ortopedista Ricardo Cury. Para obter mais efeito, intercale com musculação e exercícios aeróbicos duas vezes por semana.



Circo

Energia e elasticidade

Cássia Theobaldo, 30 anos, foi uma adolescente sedentária.

Mas seus olhos brilharam quando entrou em um circo. Tudo foi por acaso: o irmão dela, que é músico, foi convidado para tocar em um picadeiro e ela foi junto.

“Quando descobri que eles davam aula, nunca mais parei. Virei artista e professora. Há nove anos faço parte do Circo Fractais”, conta. Seu trabalho exige horas de preparo físico – abdominais, exercícios no tecido, no trapézio e no arco (lira). Ela acredita que seu corpo está bem melhor hoje do que aos 15 anos. “O circo, além de ser uma atividade lúdica, ensina a pessoa a superar limites.”

BENEFÍCIOS CLÍNICOS Para praticar, é preciso já ter feito outras atividades que dão flexibilidade e equilíbrio, como ginástica olímpica. “O trabalho aeróbico e de resistência no circo é grande: enrijece a musculatura e promove um gasto calórico considerável”, diz o médico Ricardo Cury. A atividade deve ser feita com cautela, pois pode sobrecarregar músculos e tendões.



Corrida Fôlego e corpo enxuto

Paula Spuch, 35 anos, fazia academia. Mas, quando a professora a levou para correr pelo bairro, ela sentiu uma liberdade incrível e resolveu praticar ao ar livre. "Procurei uma equipe esportiva, a 4any1, e comecei percorrendo 6 quilômetros por dia. Hoje chego à marca dos 20 quilômetros. Em dois meses, defini minhas coxas e meu abdome."

BENEFÍCIOS CLÍNICOS A corrida é um dos melhores esportes para emagrecer e aumentar a resistência cardiovascular. "Como em qualquer atividade, é importante fazer uma dieta balanceada. Em média, gastam-se entre 300 e 600 calorias em uma hora, seguindo um ritmo confortável", diz o médico Samir Daher. Antes de sair correndo por aí, é preciso condicionar o corpo com caminhadas. Para potencializar o resultado, alterne a corrida com aulas de musculação três vezes por semana.

Produção Sylvia Radovan/Cabelo e maquiagem Giuliano Rezende, BLZ/Saia, Bailarina; top, Track & Field; short e tênis, Stella McCartney para Adidas