

Pimba na flacidez!



Pimba na celulite!

Pimba na gordurinha!

Futebol também faz bem à beleza: além de ser uma atividade pilhada e em grupo, exige disciplina, muito treino, condicionamento físico e pernas! O resultado? Um corpo firme e cheio de curvas

MARIA CAROLINA BALRO

**É** preciso fôlego e disposição para encarar dois tempos de 45 minutos com apenas 15 de intervalo entre eles. Faz parte do jogo correr para cá, para lá, tropeçar, cair, cabecear, aguentar os trancos e ganhar de presente algumas manchas roxas por partida. Mesmo assim, esse esporte vem conquistando o universo feminino. “O futebol une ginga, drible, criatividade, raça e superação”, diz Kleiton Lima, técnico da Seleção Brasileira de Futebol Feminino. Acostumado a trabalhar com mulheres, ele reconhece que tem de haver talento. “É um esporte que exige demais da atleta. Em uma partida de alto rendimento, elas percorrem de 8 a 10 quilômetros”, diz. Vale o esforço? Sim, sem dúvida. O futebol esculpe o corpo, enrijece os músculos e fortalece o condicionamento.

### 400 abdominais por dia!

Uma coisa que não existe no futebol é moleza – nem na hora do treino, muito menos nas coxas e nos braços. A atividade requer treinos pesados. Logo nas primeiras semanas o corpo já dá sinais de mudança: os músculos ficam definidos, há troca de massa gorda por magra, ocorre ganho de tônus e a silhueta é redeseenhada. “Pernas, panturrilhas, a musculatura do bumbum e posterior da coxa são as partes do corpo mais exigidas e desenvolvidas”, garante Arnaldo José Hernandez, diretor da Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte. “Esse tipo de atividade física envolve um trabalho de força muscular e alongamento. Requer agilidade, resistência, reflexo e coordenação motora, melhorando também a capacidade de raciocínio.” Aline Pellegrino, 27 anos, é capitã da Seleção Brasileira de Futebol Feminino. A paixão pelo esporte começou muito cedo, aos 8 anos, brincando na rua. Aos 12, entrou para uma escolinha e, quando completou 15 anos, decidiu seguir o esporte como profissão. Em pouco tempo viu o corpo mudar. “Meu abdome tanquinho é resultado dos 400 abdominais que faço todos os dias”, diz. Alta e magra, ela conta que, em função dos treinos, alimentação supervisionada, suplementação e musculação, ganhou massa magra e musculatura definida. A porção superior do corpo – peito, costas, ombros, bíceps e tríceps – também precisa ser trabalhada para aguentar o tranco do contato com as adversárias. Em média, são cinco horas de treino por dia, onde se perde muito líquido. “Gasto cerca de 600 calorias em uma partida de futebol”, afirma. Na época

das competições, a atividade é mais puxada. “Chego a ganhar 2 quilos de músculo. O problema é quando a temporada termina e os treinos são menos intensos. O corpo murcha e, com o vai e vem da pele, algumas estrias acabam surgindo, infelizmente”, diz Aline.

### O coração a mil

Não é preciso ser atleta profissional para colher os bons resultados da prática regular do futebol. A bióloga Jamile de Oliveira, 25 anos, começou brincando e virou craque sem contrato – já que seu trabalho principal continua sendo dentro do laboratório. Como no prédio em que morava só havia meninos, ela resolveu bater bola com eles. Há 18 anos ela joga futebol. Os treinos, três vezes por semana, de duas horas cada um, renderam frutos. “Sempre fui muito magra, motivo de chacota entre os colegas da escola. Hoje, tenho pernas grossas e bumbum firme. Minha celulite diminuiu e perdi barriga. O futebol me deixa bem-humorada e com o corpo bonito.” O mesmo aconteceu com Luana Leite, 21 anos, estudante de educação física, que começou a jogar futebol aos 8 anos, ainda como lazer. Aos 14, foi convidada a integrar a delegação de Além Paraíba (MG) para disputar os Jogos do Interior de Minas Gerais. Depois disso, não parou mais. Assim que mudou para a cidade mineira de Juiz de Fora, entrou para o time local, o Machado Sobrinho. Ela joga duas vezes por semana, cerca de duas horas, entre treinos físicos, táticos e técnicos. Ao longo desses anos, notou a mudança estética, mas também sentiu alteração na parte fisiológica. “Hoje sou bem condicionada. Percebi benefícios no sistema cardiorrespiratório, melhor funcionamento do coração e dos demais órgãos. Com o futebol ganhei resistência e hábitos de vida saudáveis”, revela. O ortopedista Ricardo Cury, da Faculdade de Medicina da Santa Casa de São Paulo, assina embaixo quanto aos inúmeros pontos positivos da prática do esporte. “O futebol controla os níveis de pressão arterial e diminui o risco de doença coronariana, já que a taxa de colesterol bom aumenta. Facilita a perda de peso, libera endorfina, promove sensação de bem-estar e regula o sono.” Animou-se a entrar em campo? A idade ideal para começar a jogar futebol é entre os 20 e os 30 anos. “Se a pessoa não apresentar nenhum risco de problemas cardíacos e tiver um bom condicionamento físico, pode correr, literalmente, atrás da bola”, avalia o médico Arnaldo José Hernandez. ◻



Fotos: Chris Parente/Realização Noris Martine/Produção Sylvia Radovan/Cabelo e maquiagem Junior Fassina, Gloss/Modelo Tatiane Dynarz, Lumière/Uniforme e bola, Bayard

# Exercícios que deixam as pernas lindas



## Chute a gol

Usa muito o quadríceps (músculo da parte anterior da coxa). Ajuda no aumento da força e da resistência

## Passe

Fortalece toda a musculatura, em especial os adutores (músculos que fazem o movimento de condução, localizados na parte interna da coxa) e os abdutores (que freiam e ficam na lateral externa da coxa)

## Condução da bola

Exige força e resistência dos músculos do pé e contribui para o equilíbrio