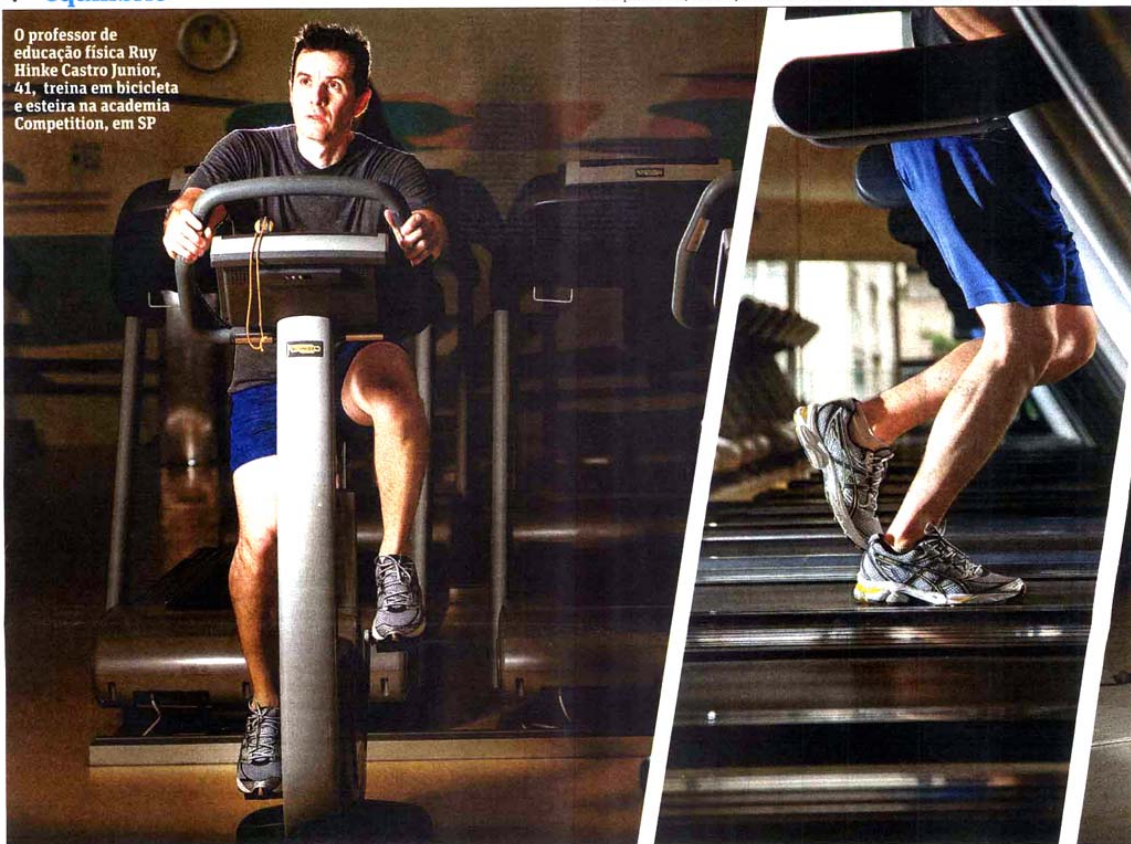


O professor de educação física Ruy Hinke Castro Junior, 41, treina em bicicleta e esteira na academia Competition, em SP



ACADEMIA BÁSICA

Conheça os pontos fortes e fracos da esteira, do 'transport' e da bicicleta, o trio arroz com feijão das salas de ginástica

IARA BIDERMAN
DE SÃO PAULO

Esteira, bicicleta e "transport" são a cesta básica de qualquer academia — das profissionais às salas de ginástica dos condomínios.

Qualquer um dos aparelhos pode ser usado para a parte aeróbica e de aquecimento do treino. Mas há diferenças entre usar cada um.

A esteira é a que leva ao maior gasto calórico. "Ela envolve mais grupos musculares, por isso gastamos mais energia para fazer o exercício", diz André Augusto Silva, professor da academia Competition, em São Paulo.



A maquiadora Sonia Silva, 36, usa o 'transport' na academia Bio Ritmo da av. Paulista, SP

Fotos Carlos Ceccarelli/Folhapress

NEURO

SUZANA HERCULANO-HOUZEL suzanahh@gmail.com

Uma neurocientista no trapézio

Lançar-se em atividades novas traz como bônus a satisfação e a injeção de autoconfiança

TENTAR COISAS novas envolve, pelas definições do cérebro, correr riscos: abandonar o usual, a rotina, e se lançar em novas paragens sem garantia de sucesso.

Algumas novidades são bastante inofensivas, como andar do outro lado da rua ou mudar de cabeleireiro.

Outras são mais perigosas, mas expandem nossos horizontes e mudam a nossa vida, como aprender a nadar, andar de bicicleta ou dirigir.

Além de expandir nosso repertório de talentos, aceitar se lançar em atividades novas ainda traz uma vantagem bônus: a satisfação da conquista e, com ela, uma injeção de autoconfiança — que, por sua vez, nos impele a continuar experimentando e testando (e expandindo) nossas habilidades.

Foi assim, movida pela curiosidade do será-que-eu-consigo, que me meti às vésperas do Ano-Novo a fazer uma aula de trapézio voador.

As crianças haviam acabado de experimentar e adorar a primeira aula, então arranjei tempo e fui à segunda aula com elas. É verdade que a coisa toda havia sido ideia minha: uma boa atividade para as férias e que ainda aumentaria a autoconfiança deles.

E, assim, a neurocientista de plantão amarrrou o cinto

de segurança, subiu a escadinha e foi, lááá no alto, encarrar o trapézio voador.

É muito interessante notar o próprio coração palpitando quando se sabe direitinho de onde vem a taquicardia: da amígdala do cérebro registrando a altura, do córtex cingulado avaliando os riscos da possível ideia de jerico de se lançar no ar agarrada a uma barrinha, se depender de cabeça para baixo, se desviar e, então, se jogar na rede de segurança.

Alarmes tocam no cérebro e fora dele para chamar a atenção para o risco iminente — que, no entanto, é solenemente ignorado se houver determinação pré-frontal mais forte. E foi assim que eu pulei.

Ah, a excitação de se descobrir capaz! Não apenas não caí do trapézio, como consegui me depender de cabeça para baixo (fazendo menos força do que esperava), estender os braços na hora certa e ser apanhada pelo outro trapezista em pleno ar.

Que sensação deliciosa voar e pousar: ao me perceber viva, inteira e vitoriosa, meu cérebro se premiou com uma baita injeção de dopamina que, agindo sobre meu córtex órbito-frontal e hipocampo, tornou a experiência não só incrivelmente prazerosa como inesquecível. Vencer desafios é uma recompensa incrível, só alcançada quando se aceita o risco da queda.

SUZANA HERCULANO-HOUZEL, neurocientista, é professora da UFRJ e autora de "Fúrias de Neurociência para uma Vida Melhor" (ed. Sextante) e do blog www.suzanaherculanohouzel.com

Apesar de a esteira ser a mais eficiente para emagrecer, é a menos indicada para quem está acima do peso.

"Os quilos extras causam uma sobrecarga na coluna lombar e nos joelhos, o que pode levar a lesões", alerta Mônica Gianotti, coordenadora do curso de fisioterapia da Fefisa (Faculdades Integradas de Santo André).

Mesmo para quem está no peso ideal, correr na esteira causa impacto nas articulações, lembra Thiago Poggio, educador físico da Academia Bio Ritmo, de São Paulo.

Segundo Poggio, a esteira costuma ser a escolha de quem treina para correr na

rua, por simular a situação mais próxima dessa atividade. O que nem sempre é uma vantagem. "A esteira limita a passada e alinha o pé. Isso pode aumentar o risco de lesão de joelho e quadril", afirma Gianotti.

Já a bicicleta e o "transport" eliminam o problema do impacto. "Pode ser bom para quem tem alguma lesão, mas não serve se o objetivo é aumentar massa óssea, o que acontece quando há impacto", diz Silva.

Isso não significa que a bicicleta é liberada para quem tem problemas articulares. "Quem fez cirurgia do joelho recentemente, teve hérnia de

disco há menos de seis meses ou tem desgaste na articulação do joelho ou quadril não deve treinar na bicicleta", afirma Gianotti.

Uma vantagem da bike é que ela é mais eficaz para fortalecer alguns grupos musculares: quadríceps, panturrilha e a parte de baixo dos abdominais.

Por falar em músculos específicos, a fama de fortalecer os glúteos do "transport" não é só conversa fiada de academia. "É o melhor para trabalhar a parte posterior da coxa e as nádegas", diz Gianotti, que também indica o aparelho para quem quer ganhar impulso na corrida.