



Feminino

Muita força nessa hora!

Especialistas garantem: da adolescência à terceira idade,
a musculação só traz benefícios às mulheres. PÁGS 6, 7 e 8

Exemplo.
Salma Gebran,
de 74 anos,
'puxa ferro'
três vezes
por semana

FELIPE SAUND

Saúde

Músculos em ação

A medicina esportiva atesta: os exercícios

Ao longo dos anos, estudos ligados à medicina do esporte comprovaram que exercícios com peso são benéficos, especialmente às mulheres. Ao longo da vida, o corpo feminino sofre alterações com a idade, como a perda de massa muscular e a lentidão do metabolismo. Condições que abrem caminho para o aumento de peso e o sur-

gimento do famigerado "pneuzinho". Portanto, "puxar ferro" com regularidade e orientação de um educador físico traz muitas outras vantagens. Melhora a postura, ajuda na prevenção da osteoporose, acelera o metabolismo e combate a gordura corporal. De quebra, põe a autoestima lá em cima! Conheça a história de quatro praticantes e as dicas dos profissionais.

Na adolescência

Por indicação médica, a estudante Mayara Souza, de 16 anos, matriculou-se na academia para emagrecer. Com 1,70 m de altura, a garota pesava 74 quilos. No início, concentrou-se nas atividades aeróbicas. Quando perdeu peso, resolveu encarar a musculação para definir o corpo, mesmo não gostando da modalidade. Com o efeito quase imediato, a adolescente pegou gosto e hoje não deixa de puxar ferro por nada. Faz quatro sessões de 45 minutos por semana, sempre em conjunto com as outras aulas de malhação. "Como curto muito aeróbica, a musculação é também importante para fortalecer a perna e evitar lesões nos joelhos", diz Mayara.

O QUE DIZ O TREINADOR - Mapson Douglas Medeiros Jr., da Runner

De acordo com Medeiros, a musculação está voltada para a reabilitação, a prevenção de doenças e a qualidade de vida. Seus benefícios, ele explica, vão além do corpo delineado. Ao proteger as articulações, essa modalidade ajuda a evitar lesões, eleva a resistência muscular, melhora a postura e o condicionamento físico, aumenta a densidade óssea e, de quebra, ajuda na autoestima.

DICAS PARA ESSE GRUPO

Mais afoitos, os adolescentes devem respeitar seus limites para evitar lesões. Não é indicado fazer uma atividade física em jejum ou com pressa. Aquecimento leve e alongamento antes da musculação são essenciais. Vale lembrar que descanso também faz parte do treino.

Alunos iniciantes, especialmente adolescentes, devem seguir à risca o treino estipulado pelo instrutor para o desenvolvimento muscular ser gradual. Portanto, afirma Medeiros, para não se machucar é fundamental não pular etapas, muito menos aumentar cargas. "É comum o jovem querer superar seus limites desrespeitando as orientações de um profissional", conta o treinador. É preciso dosar as sessões de musculação pois o supertreino pode prejudicar o processo de crescimento. A prática segura, contudo, pode otimizar o crescimento, além de ajudar no combate a doenças crônicas, como a obesidade.

4
sessões
de 45 minutos por
semana compõem
a rotina de treinos
de Mayara



Corpo definido. Resultados rápidos animaram Martha, que hoje treina três vezes por semana

Dos 20 aos 40 anos

Corpo mais torneado e sem gordura localizada sempre foi o objetivo da advogada mineira Martha El Debs, de 29 anos. Por muito tempo, ela concentrou seus esforços na natação e na dança. Mas decidiu encarar os pesos para tonificar seus músculos. Apesar de torcer o nariz para musculação, aderiu de vez ao perceber os resultados rápidos. "Achava maçante", confessa. "O segredo para não desanimar é renovar o treino a cada mês." Três vezes por semana, Martha reserva 50 minutos nos equipamentos. Nos outros dias, pratica a luta muay thai como atividade aeróbica.

O QUE DIZ O TREINADOR Saturno de Souza, especialista em treinamento muscular e diretor técnico da academia Bio Ritmo

O foco em aeróbico dominou o

mercado fitness por muito tempo, mas agora está ultrapassado, segundo o treinador Souza. "Esse tipo de aula estava direcionado basicamente às mulheres, enquanto a musculação fi-

caria para os homens", lembra. Isso mudou. Pesquisas comprovaram a importância do trabalho de força, principalmente para elas. O treinador explica que acreditava-se, num primeiro momento, que o impacto das atividades aeróbicas ajudava na prevenção de osteoporose. O problema é que, por outro lado, acabava gerando lesões.

Foi aí que a medicina esportiva descobriu que o trabalho de sobrecarga com peso também estimulava o acúmulo de cálcio nos ossos, só que sem o impacto e, portanto, com menos

le força nas academias são um **santo remédio** para as mulheres, em todas as **fases da vida**



Disciplina. 'Puxando ferro', Cláudia recuperou as formas



Saúde. Mayara foi para a academia por indicação médica

Dos 40 aos 60 anos

A comerciante Cláudia Carvalho, de 43 anos, admira mulher forte: músculos hipertrofiados e corpo durinho da cabeça aos pés. Mãe de quatro filhos – uma filha de 24, um garoto de 13 e um casal de gêmeos de 7 –, ela encontrou nos pesos a fórmula que precisava para recuperar suas formas após a última gestação. "Por ser de risco, tive de tomar hormônios e ficar de repouso", conta. "Com isso, passei de 56 quilos para 90." Hoje, se mantém com 71 em 1,70 m, manequim 38 e gordura baixíssima. Depois que os gêmeos nasceram, Cláudia ficou com uma sobra de 15 centímetros na pele da barriga e precisou fazer uma plástica – única cirurgia a que se submeteu. O resto, conquistou na academia. De início, voltou-se à aeróbica e à alimentação regrada. Levou um ano para recuperar o peso anterior à gravidez e então focou na musculação para definir bem as curvas e combater a flacidez. O resultado foi rápido. E até as celulites sumiram.

QUE DIZ O TREINADOR

Humberto Rodrigues, especialista em fisiologia, trabalha com musculação há 15 anos e é coordenador da BCV Academia

Grande parte das frequentadoras de academia, sobretudo na faixa etária de Cláudia, concentra suas atividades físicas em aeróbicas para emagrecer. O que é um erro, observa Rodrigues. "Não se preocupam em aumentar a massa muscular, essencial entre mulheres de 40 a 60 anos", avisa. "É nessa fase que há perda muscular e redução do metabolismo."

Mais lento, o metabolismo gasta menos energia, o que facilita o aumento de peso e, claro, de gordura corporal. Outro problema é a alteração hormonal que ocorre com a menopausa – daí a importância das consultas periódicas ao ginecologista para acompanhar as mudanças ou, ainda, pensar em reposição. "Calcula-se que uma pessoa sedentária perca dois quilos de músculo por ano", diz o treinador. Razão pela qual a musculação torna-se essencial: barra a perda muscular, reduz a flaci-

dez e acelera o metabolismo. Para garantir bons resultados, Rodrigues aconselha treinos de três a quatro vezes por semana e em dias alternados. "Não há necessidade de puxar ferro por mais de uma hora", observa. "Uma sequência bem direcionada pode durar 30 minutos ou pouco mais, e ainda dá para acrescentar alguma atividade aeróbica."

3

treinos semanais são indicados para os iniciantes nessa faixa etária

DICAS PARA ESSE GRUPO

Para quem é iniciante, o especialista indica dois a três treinos semanais. Nos primeiros 15 dias, a carga deve ser leve e as sequências são duas vezes de 20 repetições. Nas três semanas seguintes, mude para três séries de 15 repetições, com carga moderada, que deve ser aumentada à medida que a execução do exercício ficar fácil. Acrescente um trabalho aeróbico entre 15 e 30 minutos, alternando em cada dia a modalidade: bike, esteira ou elíptico, sempre com frequência cardíaca entre 55% e 65% da máxima. Faça alongamentos antes e depois do treino, com permanência de 30 a 40 segundos na posição. ■

chance de lesões. "Daí em diante, a musculação deixou de ser um bicho-papão", diz Souza. A recomendação do American College of Sports Medicine (ACSM) hoje é unir exercícios de força, aeróbicos e de flexibilidade, pois todos se completam. Entre 20 e 30 anos, o especialista explica que o ganho muscular é rápido. Mas nada que transforme a mulher em uma versão do Incrível Hulk – a menos que esse seja o objetivo. Aí o treino é duro e há necessidade de suplementação alimentar. Acrescentar trabalho de força nessa

faixa etária vai dar tonicidade e protelar, lá na frente, a famigerada lei da gravidade. "Existe um conceito que diz que um corpo trabalhado nunca volta a ser como antes", explica Souza. "Isso significa que a mulher que praticou uma atividade física no passado vai ter mais facilidade para obter resultados do que uma sedentária." Portanto, quanto antes se criar esse hábito, mais se gera a "memória motora" corporal. E o ideal é manter uma frequência mínima de atividade física. Para ele, é melhor frequentar a

academia uma vez por semana do que não fazer nada.

DICAS PARA ESSE GRUPO

Considerando as diferentes fases femininas, para uma mulher na faixa dos 20 aos 30 anos, bastam treinos de musculação duas vezes por semana para ganhar tonicidade. Bem diferente de quem está beirando os 40 e cujo metabolismo começa a ficar mais lento. Nesse caso, aconselha-se um treino de, no mínimo, três vezes por semana, sempre intercalando com atividades aeróbicas.

Saúde

Mais de 60 anos

Salma Gebran tem uma vitalidade invejável. Aos 74 anos, é o exemplo de como a atividade física influencia na qualidade de vida da terceira idade. Nas duas horas em que malha na academia, dia sim, dia não, se divide entre musculação – sua modalidade preferida –, aeróbica e alongamento. Há pouco tempo, incluiu aulas de pilates para não ficar parada nem um dia. “Puxar ferro é para o corpo e aeróbico, para o coração.” Como esperado, seus exames estão sempre zerados. Ganhar massa muscular é prioridade para a aposentada Salma, que tem 1,58 m e 58 quilos. O marido, que a acompanha à academia, os três filhos e os dois netos se orgulham dela. “Nessa fase, tende-se a ficar meio mole, cair facilmente e ficar curvado”, diz. “Eu ando até de salto, que adoro, porque minha musculatura segura bem meu corpo.”

O QUE DIZ A TREINADORA

Valéria Aprobato, especialista em fisiologia do exercício e saúde da mulher, professora da Fórmula e autora do livro “O Segredo do Corpo Perfeito - Em 220 Perguntas que Você Gostaria de Fazer”

A musculação, afirma Valéria, constrói fibras musculares, re-

cuperando as perdas ao longo dos anos, evita lesões e osteoporose. Além de estimular o acúmulo de cálcio nos ossos, o músculo firme também os protege. “É muito eficaz porque cada exercício trabalha isoladamente o músculo desejado”, diz a treinadora e fisiculturista. E tem mais: trabalhar os múscu-



Vigor. A meta de Salma é ganhar massa muscular

los ajuda a evitar depressão. É que, como resposta à atividade física, o organismo libera endorfina, substância química que traz sensação de euforia e bem-estar. A musculação também deixa o corpo mais firme e

dá mais segurança no caminhar. “Há exercícios específicos para a região das costas. Eles evitam a má postura e dores lombares”, avisa Valéria. Quem nunca praticou pode iniciar um trabalho de força. Com

certeza haverá um ganho, desde que o treino tenha continuidade e orientação adequada. Para os iniciantes, Valéria aconselha frequência de dois a três dias semanais. “É preciso muito trabalho para sair da fase básica e entrar no treino intenso.”

DICAS PARA ESSE GRUPO

O ideal é fazer musculação três vezes por semana e em dias alternados. Nesse início, deve-se fazer duas séries de 12 repetições de cada exercício. Após duas semanas com pesos leves, aumentar a carga, sempre sob supervisão de um instrutor, e fazer três séries de 12 repetições. Nos dias sem treino, investir em aeróbicos (esteira ou bicicleta), sempre com alongamentos antes e depois.

PRODUTOS DO FUTURO.



www.batiki.com.br



UM PEQUENO BOTÃO, UMA GRANDE DIFERENÇA NA VIDA DE QUEM VOCÊ AMA.

Com TeleHelp seu parente ou amigo da terceira idade pode até morar sozinho, mas nunca estará desamparado. Em casos de quedas ou emergências, ele poderá avisar seus parentes e amigos, ou até ajuda especializada, ao simples toque de um botão.

(11) 3585-2000

www.telehelp.com.br

tele help
Sempre com você

