



JOSÉ SARAMAGO
A VIDA E AS
POLÉMICAS
DO NOBEL

PROSTITUIÇÃO
NO MUNDIAL
COMO ÁLCOOL E SEXO
INSEGUROS PODEM SIGNIFICAR SIDA

GRÁTIS
6.º VOLUME

COLEÇÃO
MEDICINAS ALTERNATIVAS
& MÉTODOS NATURAIS

DOENÇAS
CARDIOVASCULARES



FOCUS

SEMANÁRIO DE GRANDE INFORMAÇÃO

N.º 558 • Semanal de 23 a 29/06/2010
Preço Portugal (Cont.): € 2,75 (IVA incluído)

OS 10
MANDAMENTOS
PARA TER A
SILHUETA DESEJADA

COMO PERDER
(e manter)
PESO

TREINOS FUNCIONAIS E COMPLETAMENTE
DIFERENTES VÃO REVOLUCIONAR O FITNESS



5 602929 000175

VOCALISTA DOS UHF
Conta como uma fã
o perseguiu durante
quatro anos

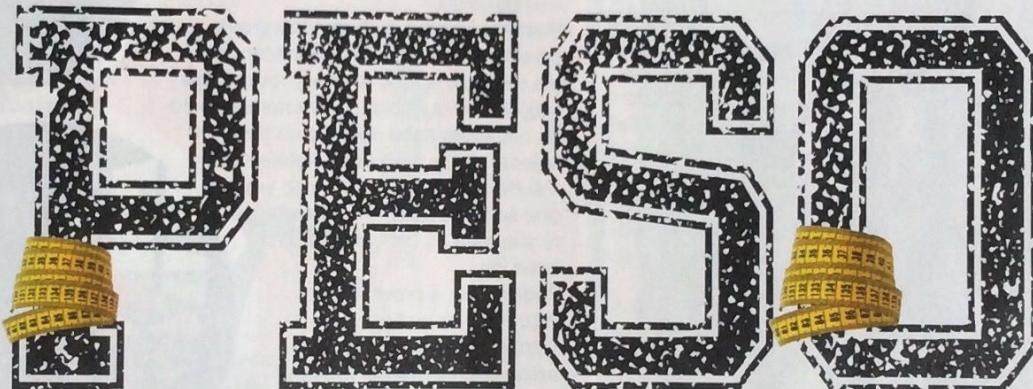
CAPA

AS NOVAS TENDÊNCIAS

Como **PERDER**

PARA FICAR EM FORMA

e MANTER



A área do fitness está em constante actualização e as mais recentes novidades estão a revolucionar a maneira como os exercícios físicos são habitualmente praticados. Inspire-se

A ideia de correr 10 ou 20 minutos em ritmo constante numa pista de ginásio ou ao ar livre está a ser destronada por um tipo de treino menos previsível, mas ao que tudo indica mais eficaz em termos de resultados efectivos.

Tratam-se dos exercícios intensos intervalados, que alternam picos de treino intenso com curtos intervalos de recuperação em que o ritmo é reduzido, para voltar a ser retoma-

do. O objectivo é aumentar a resistência cardiorrespiratória, embora também tragam outras vantagens ao nível do aumento da força muscular. Este princípio de treino pode ser aplicado a quase todas as modalidades que envolvam exercícios predominantemente aeróbicos, como a natação, o spinning ou o ciclismo, embora seja na corrida que este esquema é mais usado.

Há pressupostos fundamen-



► tais: o ter acompanhamento especializado proporcionado por um professor, que determinará um esquema de treino e a frequência cardíaca no pico e no repouso. Num esquema tipo, imaginemos de 30 minutos, tanto no aquecimento como nos restantes minutos devotados ao treino, é feita uma alternância de exercícios intensos com outros de baixa intensidade.

Especialistas como Paulo Sena, professor de Educação Física que está ligado à área do fitness há 20

anos e tem um currículo académico de peso na área, com um doutoramento em Psicologia Desportiva, não têm dúvidas em relação ao facto de que os exercícios intensos intervalados têm "muito melhores resultados na generalidade da população", embora mencione que "o sofrimento é maior no âmbito da tolerância ao esforço por parte dos praticantes". O que significa que sem esforço e suor a ambicionada boa forma poderá não ser facilmente concretizável.

TREINO FUNCIONAL

O QUE É

Treino que tem como objectivo manter ou desenvolver aptidões cardiorespiratórias (resistência e potência) e neuromusculares (flexibilidade, resistência muscular e equilíbrio)

OBJECTIVOS

Preparar o corpo de forma integrada para que, ao longo do envelhecimento, ele continue apto a realizar movimentos exigidos no quotidiano (levantar-se do sofá, pegar um saco do chão ou tirar um objecto de cima de uma prateleira e subir escadas). É um treino em que se tenta fazer uma转移ência para as actividades do dia-a-dia.

Pode ajudar a prevenir e a recuperar de lesões.

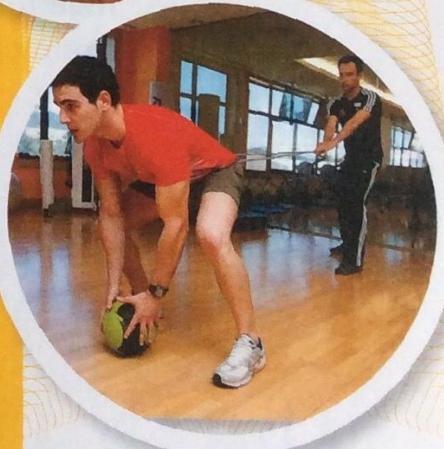
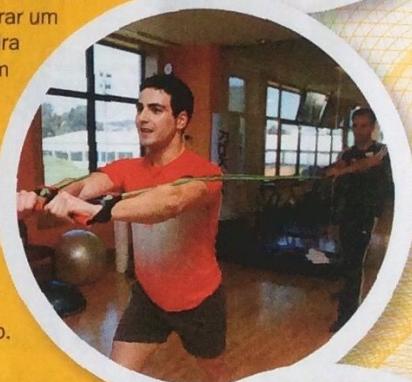
Também tem aplicação como treino complementar de atletas, por exemplo tenistas, para evitar que tenham lesões e melhorar o nível de desempenho.

COMO SÃO OS EXERCÍCIOS

No ginásio a maior parte das actividades são muito lineares e o treino funcional permite uma aproximação aos movimentos requeridos pelas actividades desportivas ou pelo quotidiano, movimentando vários grupos musculares. Todos os movimentos que o corpo permite fazer conseguem transferir-se para o exercício. Bosu (parece uma bola partida ao meio) – o praticante tem de se equilibrar sobre a plataforma enquanto faz exercícios de fortalecimento muscular, por exemplo.

Elásticos – permitem melhorar a força e o equilíbrio.

Bolas – permitem melhorar a coordenação motora e a mobilidade.



"As pessoas têm uma grande necessidade de obter resultados rapidamente e o que está a ter um grande impacto é o treino curto e intenso e que dê, de facto, resultados", afirma Paulo Sena

Estudos recentes reforçam a ideia. Na universidade canadiana de McMaster os investigadores seguiram um grupo de voluntários que praticavam em bicicletas ergométricas. "Vimos que fazer 10 minutos, com cerca de um minuto de descanso, três vezes por semana, garante ganho de músculo e condicionamento em volume semelhante ao da prática convencional com intensidade contínua", disse o autor do estudo, Martin Gibala. A Universidade norueguesa de Ciência e Tecnologia constatou que ciclistas e corredores que praticavam exercícios intensos intervalados poderiam duplicar a resistência e assim aumentar em 10 por cento a oxigenação e em cinco a velocidade. No Brasil, Michel Goiás, especialista em fisiologia do exercício, verificou junto de 22 mulheres que um treino intenso intervalado praticado três vezes por semana permite queimar mais calorias do que um treino convencional, o que pode ser uma ajuda no emagrecimento.

MENOS TEMPO NO GINÁSIO

Uma das grandes vantagens é que este tipo de treino ocupa menos tempo. Assim, deixam de existir desculpas para não fazer exercício. Meia hora de prática três vezes por semana traz benefícios e resultados.

"Essencialmente, aquilo que está a passar-se é que as pessoas têm uma grande necessidade de obter resultados rapidamente e o que está a ter grande impacto é o treino curto, intenso e que dê de facto resultados", explica Paulo Sena.

Esta tendência está a ter reflexos nas novas propostas que surgem no mercado. "Têm aparecido ginásios que oferecem treinos de 30 minutos, ou então tipos de treino como é o caso do Pilates, mais personalizado. Há também uma tendência que é as aulas de grupo reduzirem a sua duração e subirem na intensidade. Tudo isto vai tentando responder à necessidade de obter resultados em menos tempo", diz Sena.

"A área do fitness é de actualização constante", afirma Alice Rodrigues, professora universitária e dona do Centro de Estudos de Fitness, uma escola de formação de professores, situada em Lisboa. E acrescenta, "esta área muda em três meses. No fitness não se pode estar três meses sem ver o que há e a globalização é instantânea". Existirá também um fenómeno de moda? "O fitness acompanha naturalmente a moda, mas não só. Neste momento há estudos científicos a vários níveis que são feitos por professores universitários, pessoas ligadas à universidade e outros e que nos dão feed back em relação ao que é mais

perfeito para treinar a, b ou c, dependendo das suas características."

Olhando para a história do fitness existe um lado cíclico. Alice Rodrigues confirma: "É cíclico mas provavelmente já não vamos voltar a fazer o workout da Jane Fonda tal como ela o criou em 1980. Depois, há alguém que reinventa os clássicos, de acordo com os estudos que foram feitos, de acordo com aquilo que compreendemos serem as populações hoje em dia e de acordo com aquilo que se entende que hoje deve dar-se a uma determinada população." ▶

EXERCÍCIO INTENSO INTERVALADO

O QUE É

Treino para modalidades que tenham predominio de trabalho aeróbico. Alterna momentos de alta intensidade durante alguns minutos com outros de baixa intensidade, a que se chama pausas de recuperação e que são geralmente curtas.

OBJECTIVO

Melhorar a resistência e potência física. Em menos tempo de esforço físico, o corpo tem um maior gasto energético. Melhoria da condição cardiorrespiratória. Redução da gordura corporal.

COMO SÃO OS EXERCÍCIOS

Podem ser feitos com um só tipo de exercício, como a natação, ou combinando várias modalidades.

Este método é muito usado na corrida.

O praticante alterna picos de corrida com intervalos de intensidade mais baixa.

A medição da frequência cardíaca é necessária para adequar de forma correcta os tempos de esforço com os de repouso.

O sofrimento é maior, no âmbito da tolerância ao esforço das pessoas, mas na generalidade da população tem muito melhores resultados.

Bolas – permitem melhorar a coordenação motora e a mobilidade.



Estudos recentes apontam os efeitos profundos e positivos dos exercícios físicos: podem alterar a estrutura celular do organismo humano

► E o que querem as pessoas? Paulo Sena diz que a área estética, que teve um peso muito elevado nas motivações dos praticantes, já não predomina: "Agora a oferta de actividades também corta um bocadinho essa ideia. Há alguns ginásios a tentarem associar a actividade física à saúde, que é de facto aquilo que tem mais impacto, porque as pessoas continuam à procura de melhorar condição física e saúde, mesmo nos vários questionários publicados no meio académico a resposta que as pessoas dão é essencialmente essa."

Gonçalo Leitão, responsável técnico do ginásio do Holmes Place da Quinta da Beloura, em Sintra, corrobora: "Uma das grandes questões tem a ver com a evolução que o treino tem tido. Antes, numa fase inicial, o ginásio era essencialmente utilizado por pessoas que queriam crescer a nível muscular, nos anos 70 e 80. De há uns anos para cá tem

vindo muito mais a entrar no conceito de *wellness, fitness*. São pessoas que querem ficar mais em forma, que não querem tanto ficar grandes mas melhorar a sua saúde." Daí que esta cadeia de ginásios tenha adoptado o treino funcional como uma oferta mais dentro do leque de actividades disponíveis. Em 2009, todos os monitores receberam formação de Juan Carlos Santana, um norte-americano que se tem notabilizado na aplicação e divulgação do treino funcional. Juntamente com os exercícios intensos intervalados e com o treino Core, o treino funcional é um dos pilares da renovação do *fitness*.

O TREINO FUNCIONAL

Na base do conceito está a necessidade de preservar a funcionalidade do corpo, para que este mantenha a capacidade de executar tarefas e movimentos do dia-a-dia, como ir buscar um objecto a uma prateleira alta ou apanhar algo do chão. Ou então, replicar os movimentos que os desportistas de determinadas modalidades como o ténis executam, por forma a prevenir ou curar lesões.

Na realidade, não se trata de uma novidade absoluta. Este tipo de treino já era aplicado junto dos desportistas e atletas de competição. Agora estão a chegar aos praticantes comuns. No Holmes Place, o treino funcional é disponibilizado através da contratação de treinadores pessoais, mas existem aparelhos e esquemas no ginásio que podem ser utilizados por quem quiser.

O exercício funcional acaba com a ideia de aulas monótonas, com séries repetitivas, que acabam por trabalhar os músculos isoladamente e não de forma integrada, procurando replicar os movimentos que habitualmente são feitos no quotidiano. Esses movimentos humanos podem sintetizar-se em quatro pilares – locomoção, puxar e empurrar, mudanças de nível e movimentos de rotação – que estão na base dos exercícios funcionais, como a dupla Gonçalo Leitão e o *master trainer* Eduardo Silva do Holmes Place da Quinta da Beloura demonstrou para a Focus. Para além do mais, os movimentos podem ser conjugados entre si num mesmo exercício.

"Todos os movimentos que o nosso corpo permite fazer conseguimos transferir para o exercício. Por isso,

TREINO CORE

O QUE É

Treino que pretende activar, estabilizar e fortalecer musculaturas profundas da região abdominal que não são treinadas nos exercícios convencionais.

OBJECTIVO

O centro de gravidade do corpo humano está junto da zona lombar e abrange todos os músculos que estão na parte da frente, na parte posterior e nas zonas laterais, o objectivo é fortalecer todas estas áreas musculares responsáveis pela sustentação do corpo.

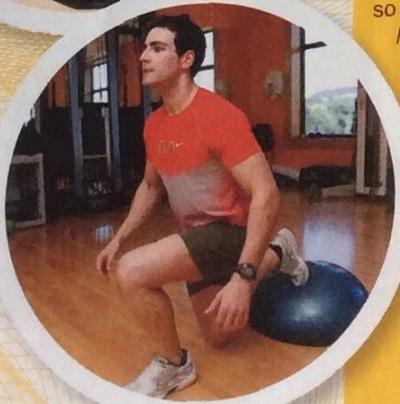
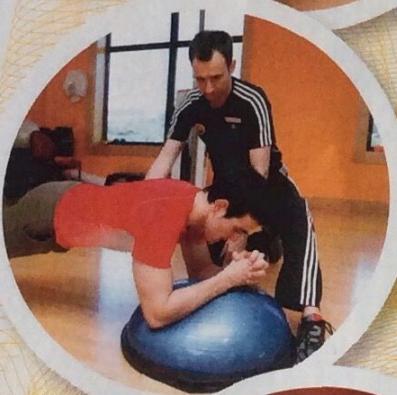
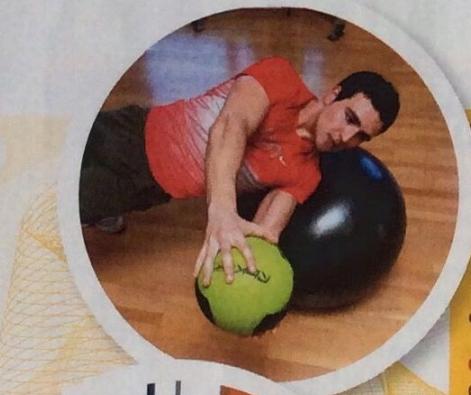
COMO SÃO OS EXERCÍCIOS

A estabilidade do corpo trabalha-se com a instabilidade. Ao promover um desequilíbrio do corpo, os músculos de estabilização são activados de forma conjunta. Para o efeito, alguns exercícios são realizados com recurso a equipamentos:

Medicine ball – O praticante encontra dois apoios e agarrando numa bola mais pequena executa movimentos laterais.

Prancha – O praticante alinha a posição com o solo solicitando vários grupos musculares.

Há exercícios feitos no solo sempre com o cuidado de trabalhar músculos que habitualmente não são solicitados.





EXERCÍCIOS INTENSOS INTERVALADOS

O praticante alterna picos de corrida com intervalos curtos de intensidade mais baixa. Estudos revelaram a maior eficácia deste método de treino comparativamente com o tradicional

se chama treino funcional. Nas máquinas não conseguimos, estamos limitados a certas amplitudes, as articulações do corpo estão apoiadas e obviamente o reforço muscular é inferior. As máquinas têm muita estabilidade e a estabilidade muscular vai trabalhar-se através também da instabilidade dos exercícios", explica Gonçalo Leitão.

Paulo Sena complementa a ideia: "Acaba por ser um treino em que as pessoas trabalham força, agilidade, equilíbrio e se tenta fazer uma transferência para as actividades do dia-a-dia. No ginásio a maior parte das actividades são muito lineares e é muito mais fácil fazer o *transfer* para as actividades desportivas, que têm movimentos que não são propriamente para cima para

baixo, são diversos e movimentam vários grupos musculares."

Os dois treinadores do Holmes Place da Quinta da Beloura avisam: para começar a fazer aulas de treino funcional é necessário ter uma base de treino de ginásio e só a partir desse ponto é que pode começar a trabalhar-se em termos de instabilidade dos movimentos, recorrendo por exemplo a certos aparelhos ►

An advertisement for energym fitness center. The background is a vibrant orange and yellow gradient. Large, stylized white text forms the words "corre", "sua", "mexe-te", "esforça-te", "vibra", and "balance". Interspersed between these words are several circular photographs of people smiling and exercising. The "energym" logo is prominently displayed in the center, with "ener" in white and "gym" in blue. Below the logo, the text "fitness center" is written. At the bottom, the address "R. Cidade de Beja, 7 2858 - 118 Corroios" and phone numbers "tlf: 21 254 84 84 - tlm: 91 732 06 68" are provided, along with the website "www.energym.pt". The bottom line of text reads "O GINÁSIO QUÉ VAI MEXER COM A SUA ENERGIA! CÁRDIO-FITNESS/AULAS DE GRUPO/SPA/BABY GYM /ESTÉTICA/BAR".



► como a bola em meia-lua. Essa instabilidade criada vai obrigar o corpo a acionar grupos musculares que nos exercícios e aparelhos convencionais não são solicitados.

A apresentadora Catarina Furta-
do foi uma das figuras públicas que
recorreu a este tipo de treino para

recuperar a silhueta no período pós-
-parto. Os resultados saltam à vista.

TREINO CORE

Intimamente relacionado com o
exercício funcional surge o treino
Core, concentrando os esforços na
zona média do corpo, onde se situ-

GADGETS PARA TREINAR

WIIFIT

É um jogo, mas adquirindo a versão fit-
ness pode ser usado para ficar em boa
forma de maneira divertida. São cerca de
60 modalidades desportivas à escolha.

RIIFLEX

Um conjunto de halteres pesando um quilo-
grama cada para serem usados durante al-
guns exercícios da Wii. Ajudam a trabalhar
a resistência muscular.

NIKE E IPOD

Trata-se de uma aplicação especificamente
desenhada para a Nike+iPod e funciona
com o iPhone ou com os iPods. É composta
por um pequeno sensor que é colocado
na sola de um par de ténis Nike. É possível
escolher o tipo de treino e permite monitorizar
a corrida.

IFITNESS

Aplicativo do iPod. Tem mais de 200
exercícios indicados a partir da avalia-
ção do Índice de Massa Corporal.
Tem vídeos que indicam como
devem ser feitos os exercícios.
Também permite criar uma rotina
de treinos e avalia o progresso nas
actividades.

MICOACH PACER

Solução interactiva de treino criada pela
Adidas. Mede a distância percorrida e o
ritmo da caminhada. Compõe-se de um
emissor, de uma cinta e de um sensor
de passada. O conjunto pode ser ligado
a qualquer aparelho de mp3. Contém ins-
truções de voz e os números permitem ir
aprimorando o treino. Também alerta para
a frequência cardíaca.

GMAPS PEDOMETER

É um site da Google que permite ao praticante traçar um itinerário para a corrida e
calcular distâncias entre pontos diferentes. Tem funcionalidades interessantes
como a contagem de calorias no trajecto,
a criação de novas rotas e a partilha de
percursos com os amigos.

OS 10 MANDAMENTOS DA

1 ■ Praticar actividade física regularmente

Um dos factores fundamen-
tais para manter-
se magro é fazer
exercícios. A longo
prazo, é muito mais
difícil cortar calorias
no prato do que quei-
má-las na passadeira.
A prova é que 90 por
cento das pessoas que
conservam um peso adequa-
do praticam actividade física todos os
dias. A chave é encarar a ginástica como
um hábito tão imprescindível como escovar
os dentes.



2 ■ Pesar-se com frequência

Assim como quem confere o extracto
bancário não se descontrola nos gastos,
quem se pesa com frequência sabe lidar
melhor com a alimentação e a actividade
física. Mas não é preciso visitar a balança
após cada refeição. Os especialistas costumam
recomendar pesagens às sextas
e aos domingos.

3 ■ Não perder o controlo nos fins-de- semana

Para aqueles que começam o fim-de-
semana com uma happy hour à base de
vinho e de salgadinhos à sexta-feira e ter-
minam com uma pizza no domingo, é grande
a probabilidade de deitar a perder todo

E OS 5 PECADOS DE QUEM

1 ■ Estabelecer metas irrealistas pa- ra a perda de peso

Para a maioria, querer ter o corpo de Gi-
sele Bündchen é impor a si mesma um
objectivo inalcançável – algo incompatível
com a genética, o estilo de vida e a saú-
de. A pior consequência de a pessoa não
conseguir cumprir a própria meta é a recu-
peração dos quilos perdidos e deitar por
água abaixo tudo o que conquistou.

2 ■ Saltar de uma dieta da moda para outra

Quem segue as dietas da moda (em ge-
ral, radicais) expõe o organismo a perfo-

am importantes grupos musculares que estabilizam a coluna vertebral. O Core é composto por 29 músculos que sustentam o complexo quadril-pélvico-lombar e é, sob o ponto de vista funcional, uma das regiões mais importantes do corpo humano. O treino Core pretende trabalhar

de forma profunda músculos que não são solicitados nos exercícios tradicionais, como os abdominais que apenas trabalham a musculatura mais superficial, podendo socorrer-se de bolas e de posições pouco usuais como as pranchas.

Paulo Sena explica: "A zona ▶

ELEGÂNCIA
A actriz e apresentadora Catarina Furtado redefiniu a silhueta após o parto através de treino funcional



MANUTENÇÃO DO PESO...

AS PRINCIPAIS REGRAS PARA EVITAR O EFEITO IOIÓ, SEGUNDO O MAIOR ESTUDO JÁ REALIZADO SOBRE O TEMA, O NATIONAL WEIGHT CONTROL REGISTRY (NWCR), NOS ESTADOS UNIDOS

o cuidado com a alimentação que teve durante a semana. A dieta de sábado e de domingo pode ser mais liberal, mas é preciso ter limites. Andar de bicicleta ou fazer uma caminhada, ainda que leve, também ajuda a manter o controlo das calorias.

■ Tomar o pequeno-almoço todos os dias

4 Oito em cada 10 pessoas que conseguem evitar o efeito ioió não saltam a primeira refeição do dia. O pequeno-almoço activa o metabolismo, retirando-o do "modo lento" da noite e colocando-o no "modo dia", em que a queima de calorias é maior. Além disso, quem toma pequeno-almoço tende a comer com mais frequência e em porções menores, o que ajuda a manter o peso.

■ Ingerir poucas calorias

Não é sinónimo de comer pouco. Os voluntários do estudo americano consumiam, em média, 1385 calorias diariamente. A endocrinologista e nutricionista brasileira Ellen Simone Paiva afirma: "Com essa quantidade de calorias, só vai comer como um passarinho quem escolher alimentos muito calóricos. Quem sabe seleccionar bem o que come não passa fome."

■ Limitar o consumo de gordura

6 As gorduras correspondem a 24 por cento dos nutrientes consumidos pelos ex-gordos, o que é compatível com o recomendado para uma dieta equilibrada. Para seguir esse padrão é preciso lembrar que a gordura não está apenas num suculento pedaço de bife ou na manteiga do pão, mas também nos gelados cremosos ou no leite inteiro.

■ Evitar comer fora de casa e preparar as próprias refeições

7 Ao fazerem as refeições em casa as pessoas conseguem ter um controlo maior sobre o que ingerem. Esse domínio aumenta sobretudo quando preparam a própria comida. Os voluntários do estudo americano comiam fora, no máximo, três vezes por semana.

■ Fazer cinco refeições diárias

8 O organismo "interpreta" um jejum prolongado como um sinal de alerta para economizar energia e, assim, manter as funções vitais. Ou seja, o ritmo meta-

bólico diminui. O ideal é fazer intervalos de três ou quatro horas entre as refeições, para que o nível metabólico se mantenha equilibrado.

■ Pensar em calorias

9 Metade das pessoas que conseguem manter-se magras tem o hábito de pensar em calorias. Não é necessário saber o valor calórico exato dos alimentos – o que pode ser bastante enfadonho e levar muita gente a desistir de tudo. O mais importante é ter uma boa ideia do que se come e de quanto se come, se os alimentos são muito ou pouco calóricos. Quem tem esse hábito, quando exagera, automaticamente come menos na próxima refeição.

■ Eliminar a fast food

10 A combinação de hambúrguer, batata frita e refrigerante é devastadora. Ricos em carbohidratos, nutrientes de digestão rápida, além de serem ultracalóricos, estas refeições têm ainda outro efeito nefasto: saciam por pouco tempo. "A pessoa sente-se empanturrada quando come, mas uma hora depois já tem fome de novo", diz a nutricionista Ellen Paiva.



VIVE EM GUERRA COM A

dos de extrema restrição, seguidos de outros de muito excessos. É o cenário ideal para o efeito ioió. Os períodos de restrição desaceleram o metabolismo e, consequentemente, os excessos que se seguem fazem a pessoa engordar para além do peso que tinha quando começou o processo de emagrecimento.

3 ■ Comer para compensar as emoções negativas

Os magros comem pouco quando estão angustiados ou stressados; os gordinhos, pelo contrário, atiram-

se a um balde de pipocas ou devoram uma caixa inteira de bombons. Para deixar de fazer da comida uma muleta psicológica é preciso procurar ajuda especializada. Só assim é possível identificar e reprogramar os gatilhos que levam a comer compulsivamente.

4 ■ Não ter prazer à mesa

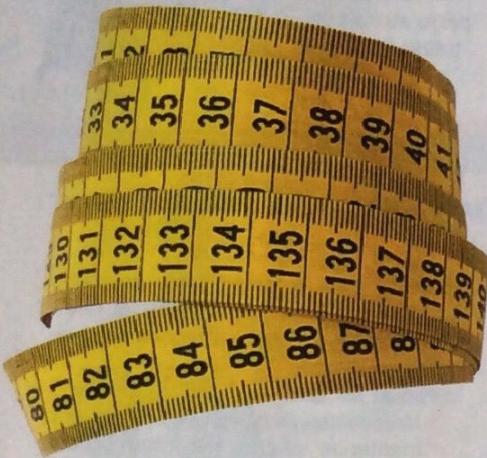
Fazer das refeições um momento de tortura é uma das melhores estratégias para afundar qualquer projecto

de perda de peso. Torna-se difícil sentar-se à mesa a comer o frango grelhado com salada enquanto se sonha com uma feijoada à portuguesa, agora proibida. A única dieta que um viciado em chocolate, por exemplo, consegue manter a longo prazo é a que permite o consumo de chocolate, de forma controlada, é claro.

5 ■ Não fazer exercícios físicos

Quem tem aversão ao suor do exercício físico perde o principal aliado na manutenção do peso e precisa de viver com uma dieta muito mais restritiva e, portanto, mais difícil de seguir.





► de gravidade do corpo humano está junto da zona lombar e abrange todos os músculos que estão na parte da frente, na parte posterior e nas zonas laterais. Vem da necessidade porque há muito sedentarismo, passa-se muito tempo sentado, não se praticam actividades físicas e, no geral, os músculos mais fracos que as pessoas têm são os glúteos que mexem com a cintura pélvica e também são muito importantes na estabilização da cintura, são os músculos da zona lombar e abdominal e os músculos do pescoço. Se centrarmos o trabalho nesta zona média estamos a mexer com tudo o que as pessoas têm mais fraco."

Para o professor e responsável pela cadeia de ginásios Kanguru, há subjacente a esta ênfase na zona abdominal uma lógica de moda. "Neste momento, nos média basta ver o tipo de fotografias que surgem com homens, há muito mais ênfase para a cintura. Antes era os braços e agora basta ver as capas de algumas revistas, dá-se uma grande ênfase aos abdominais. O *six pack* é a frase que mais se ouve em todo o lado", diz Paulo Sena. Basta pensarmos no português Cristiano Ronaldo, cujos abdominais tonificados têm enchi- do as páginas das revistas para confirmarmos esta preferência.

No caso das mulheres, Paulo Sena diz que a relação anca-cintura perdeu-se ao passarem a existir "figuras femininas cada vez mais ma-

Depois dos braços musculados há actualmente uma grande ênfase mediática sobre a **zona abdominal. "O *six pack* é a expressão que mais se ouve", diz o professor de educação física Paulo Sena**

gras". "Se a anca está mais estreita está quase com a mesma medida da cintura e há que fazer algo. Então também há um pouco essa busca 'vamos apostar na cintura para que a relação com a anca seja mais adequada'", afirma o professor. E consegue-se? "Vende-se a ideia mas no fundo temos um potencial genético com o qual nascemos: a largura dos ossos não podemos alterar, a forma dos músculos também não, embora eles possam hipertrofiar, ou seja aumentar de volume ou reduzir um bocadinho se cuidarmos da dieta. Claro que, se estivermos em forma, se os glúteos estiverem trabalhados e no seu sítio têm um aspecto completamente diferente na relação que fazem com a cintura", explica Sena.

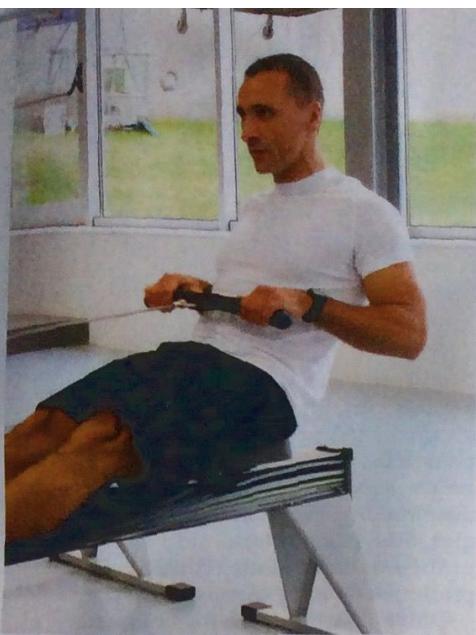
DE AERÓBICA A WELLNESS

Se o treino funcional, o treino Core e os exercícios intensos intervalados estão a refrescar a área do *fitness* hoje nos ginásios, que por sua vez são muito diversificados, pode encontrar-se um pouco de tudo a par destas novas tendências.

A evolução entrelaça-se com a própria história do *fitness*. No princípio, como refere a professora Alice Rodrigues, começou por ser a ae-

róbica a definir o que de mais novo existia. "Depois, nos anos 1990 começou a haver *step* e localizada e outras e aquela designação já não servia para dar nome às coisas. Então, criou-se o nome *fitness* que em inglês soa melhor do que em português e que quer dizer condição física. As pessoas procuraram-nos para quê? Para melhorar a sua condição física, para ficarem *fits* e em forma e o termo *fitness* generalizou-se como as actividades que pretendiam que as pessoas ficassem em forma", explica a especialista. E prossegue: "Passado um pouco, começou a sentir-se que o corpo humano não existe sem a alma, sem o espírito, sem a cabeça e então aquelas modalidades que na altura da aeróbica ficaram mais esquecidas, como o ioga ou o Pilates, de repente quando se começa a falar que o corpo é um todo, começamos a ser invadidos por um novo termo, o *wellness*, que vai arrastar todas essas disciplinas. Hoje em dia, é raro o clube que não tem ioga, Pilates ou qualquer coisa relacionada com corpo e mente."

A questão é que este tipo de actividades não satisfaz todos os que preferem aulas mais enérgicas. "Antigamente, nos clubes havia a



O FITNESS EM EVOLUÇÃO CONSTANTE

Cabe aos formadores familiarizarem-se com as novidades. Aqui, o professor Paulo Sena treina numa máquina

ginástica masculina e a ginástica feminina. Com as modernices, os homens dedicaram-se à musculação e as mulheres dedicaram-se às aeróbicas, ao step e agora ao Pilates. Mas os homens também gostam de aulas de grupo, embora gostem de fazer coisas fortes assim como algumas mulheres. Começam a aparecer as aulas atléticas e onde é que há o mais atlético? Na tropa. Então agora no fitness chama-se *bootcamp* a este tipo de aulas mais atléticas, que são umas aulas à tropa. São aulas fortes, de treino em grupo", acrescenta Alice Rodrigues.

Paulo Sena refere uma nova modalidade surgida à sombra deste treino atlético: "Neste momento há por exemplo uma corrente muito forte, podemos chamar uma marca, o *cross fit*, que foi buscar precisamente uns exercícios de levantamento de pesos, corrida, remo, tudo o que é a *old school* de utilização de alguns instrumentos, os *kettle bells* por exemplo, tudo isso são coisas que se usavam antes e que agora estão a ser revitalizadas, não só por serem novidade mas porque de facto resultam. No *cross fit* pegaram em muitas dessas actividades e até no *bootcamp*, no tipo de treino militar, juntaram tudo e fazem treinos curtos e intensos", explica.

Alice Rodrigues resume este espírito de liberdade hoje subjacente ao exercício físico: "Neste momento, felizmente, a tendência é ter um pouco de tudo. Existem as aulas

ESTÁ PREPARADO PARA EMAGRECER?

O teste que se segue consta do livro *The Mayo Clinic diet – Eat well. Enjoy Life. Lose Weight*, ainda sem tradução para português. Elaborado por especialistas da Clínica Mayo, um dos maiores centros de pesquisa médica dos Estados Unidos, o questionário avalia quão apta está uma pessoa a dar início a um programa de emagrecimento

1 ▶ Quão motivado se sente para iniciar um programa de emagrecimento?

- a) Muito motivado
- b) Razoavelmente motivado
- c) Um pouco motivado
- d) Sem nenhuma motivação

- a) Não
- d) Sim

2 ▶ Considerando o nível de stress a que está submetido actualmente, acha que tem condições para se manter focado na perda de peso e mudar o seu estilo de vida?

- a) Sim, facilmente
- b) Relativamente
- c) Sim, mas com alguma dificuldade
- d) Não, não seria nada fácil ou não conseguia de maneira nenhuma

- 5 ▶ Se respondeu sim à questão anterior, quantas vezes no último ano se comportou de tal maneira? *

- a) Uma vez por mês
- b) Algumas vezes por mês
- c) Uma vez por semana
- d) Três vezes ou mais por semana

3 ▶ No início, a maioria das pessoas consegue emagrecer facilmente. Mais tarde, no entanto, o ritmo de emagrecimento tende a diminuir. Quão realistas são as suas expectativas em relação ao total de peso que quer perder e ao tempo em que estima atingir tal meta?

- a) Bastante realistas
- b) Razoavelmente realistas
- c) Um pouco realistas
- d) Irreais

- 6 ▶ Costuma comer por razões emocionais – quando está ansioso, deprimido ou com raiva?

- a) Nunca
- b) Ocasionalmente
- c) Frequentemente
- d) Sempre

4 ▶ Com exceção das datas comemorativas, como aniversários ou Natal, apinha-se por vezes a comer sem controlo?

- 7 ▶ Está confiante de que conseguirá mudar os seus hábitos alimentares e mantê-los?

- a) Sim, muito confiante
- b) Razoavelmente confiante
- c) Apenas um pouco confiante
- d) Nada confiante

RESULTADO

Some o total de respostas para cada alternativa

- a) b) c) d)

Se a maioria foi:

a) e b), sim, está preparado/a para iniciar um programa de perda de peso. Demonstra ânimo para fazer mudanças não apenas na sua alimentação, mas nos seus hábitos como um todo.

b) e c), não se mostra muito preparado para iniciar um programa de emagrecimento. Mas não falta muito. Tenha consciência de que perder peso requer tempo e mudanças no estilo de vida.

d) não, não está pronto para arcar com as mudanças necessárias para se livrar dos quilos em excesso de forma saudável. converse com o seu médico em busca de orientações sobre como começar um programa de emagrecimento.

*Se a sua resposta à questão 5 foi (b), ou (d), procure um médico. Pode ser portador/a de um distúrbio alimentar

CAPA

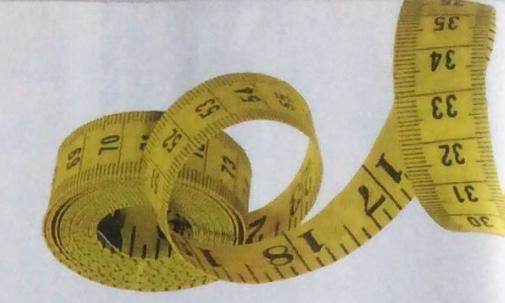
► coreografadas, para quem gosta, cada vez até mais dançadas. As aeróbicas já vêm sempre com uma mistura de dança qualquer. Há as aeróbicas e os *steps* coreografados e os atléticos, dançados, os *hip hops* cada vez há mais e as danças de rua e outras danças, de salão, kizomba, etc. Qualquer dia já não consegue falar em tendências de moda, porque a tendência é abrir de tal maneira o coração e os olhos e as perspectivas e permitir que haja diversos treinos para poderem adaptar-se a diversas pessoas. Cada um dita a sua própria moda. A meu ver, a tendência da moda é alargar completamente os horizontes, já nem o termo *wellness chega*", conclui.

EFEITOS PODEROSOS

O importante é estar activo e a ciência confirma com investigações as conclusões que o senso comum já intuía em termos de benefícios para a saúde e qualidade de vida. No entanto, estudos recentes apontam

para que os efeitos do exercício físico sejam mais profundos do que inicialmente se pensava, agindo sobre a estrutura celular do organismo e potenciando os benefícios.

Investigadores do Massachusetts General Hospital, nos EUA, avaliaram as respostas do organismo de indivíduos saudáveis imediatamente uma hora depois de uma sessão de exercícios. Descobriram que os exercícios físicos interferem na produção de cerca de 20 diferentes metabólitos, entre eles substâncias ligadas à queima de açúcares, gorduras e aminoácidos. A niacina-mida revelou-se de particular importância; esta vitamina do grupo B contribui para a libertação de insulina, a hormona responsável pela redução da taxa de glicose no sangue, ao permitir a passagem desta para as células. Quando há excesso de glicose no sangue a pessoa torna-se diabética. O mesmo estudo constatou também que o metabolismo de indivíduos em melhor forma



física é superior ao dos sedentários.

Estas conclusões abrem caminho a uma acção preventiva por via de exercícios físicos nos riscos de diabetes, assim como na melhoria do desempenho da população. Até porque já se sabia anteriormente que a prática de actividade física inibe a produção de mais glicose.

Outra descoberta feita pela Universidade da Califórnia confirma cientificamente os efeitos positivos do exercício físico sobre o *stress*. Os telómeros são sequências de ADN cujo tamanho indica o grau de envelhecimento das células – quanto maiores forem menos avançado está o processo de envelhecimento. Os pesquisadores da Universidade da Califórnia, nos EUA, analisaram

MENOS CALORIAS E MAIS GINÁSTICA

Para mostrar o impacto dos exercícios físicos e da redução calórica na perda de peso e no seu controlo, o endocrinologista brasileiro Alfredo Halpern elaborou programas com base em dois perfis de pacientes comuns



Caso 1

OBJECTIVO:
perder
9 quilos

► **MULHER** -30 anos, 1,75 metros de altura, 84 quilos e sedentária
TMB (taxa de metabolismo basal) = 1620 calorias
NDC (necessidade diária de calorias) = 1940 calorias

PROGRAMA 1

✓ Com dieta de restrição calórica
(1440 calorias diárias)

✗ Sem a prática de exercícios físicos

PROGRAMA 2

✗ Sem dieta de restrição calórica
(1940 calorias diárias)

✓ Com a prática de exercícios físicos

PROGRAMA 3

✓ Com dieta de restrição calórica
(1440 calorias diárias)

✓ Com a prática de exercícios físicos

Tempo
necessário
para atingir
o novo peso

126
dias

252
dias

84
dias

Para manter o novo peso, 75 quilos:

■ Se for sedentária, pode ingerir diariamente 1840 calorias

OU

■ se fizer ginástica* pode ingerir diariamente até 2090 calorias

Comentário

Os exercícios físicos permitem a essa mulher o consumo de 250 calorias extra todos os dias – o equivalente a uma barra pequena de chocolate



A oferta actual dos ginásios é muito ampla e susceptível de agradar a todos os gostos. **As danças**, mais ou menos coreografadas, são bastante populares entre os praticantes que valorizam a componente lúdica e artística

Caso 2

OBJECTIVO:
perder
15 quilos

► **HOMEM** -50 anos, 1,90 metros de altura, 100 quilos e sedentário
TMB (taxa de metabolismo basal) = 2040 calorias
NDC (necessidade diária de calorias) = 2550 calorias

PROGRAMA 1

✓ Com dieta de restrição calórica
(1950 calorias diárias)

✗ Sem a prática de exercícios físicos

PROGRAMA 2

✗ Sem dieta de restrição calórica
(2550 calorias diárias)

✓ Com a prática de exercícios físicos

PROGRAMA 3

✓ Com dieta de restrição calórica
(1950 calorias diárias)

✓ Com a prática de exercícios físicos

Para manter o novo peso, 85 quilos:

- Se for sedentário, pode ingerir diariamente 2300 calorias
- ou
- se fizer ginástica* pode ingerir diariamente até 2550 calorias

Comentário

Os exercícios físicos permitem a este homem o consumo de 250 calorias extra todos os dias – o equivalente a dois punhados de amendoins

* Exercícios físicos moderados, cinco vezes por semana

uma amostra de 62 mulheres, algumas responsáveis por cuidar de familiares doentes. Mesmo em situações de *stress*, os telómeros das que faziam pelo menos 75 minutos de exercícios físicos semanais eram maiores do que os das sedentárias. Ao estimular a actividade dos telómeros a prática de actividade física pode atenuar os efeitos do *stress*, como defende o psicólogo Eli Puterman, um dos autores do estudo.

A prática de exercício estava proibida no caso de insuficiência cardíaca (quando existe uma incapacidade do coração para bombear sangue para o corpo), mas uma pesquisa recente veio alterar os conceitos. Os iões de cálcio são responsáveis pela contracção da célula cardíaca e descobriu-se que trabalham melhor quando estimulados por exercícios físicos. Tudo boas razões para incorporar definitivamente a prática de actividades físicas no quotidiano. ■

PAULA MACEDO

