

Veículo: Gazeta Online

Data: 07/06/2019

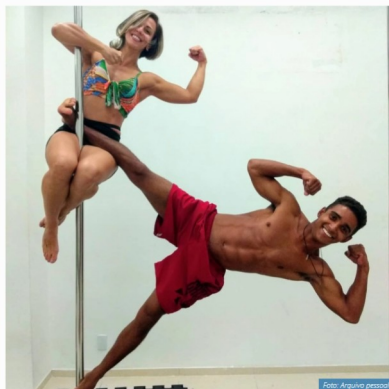
Link: https://www.gazetaonline.com.br/bem_estar_e_saude/revista_ag/2019/06/sarados-sem-academia-veja-3-exercicios-que-definem-sem-monotonia-1014184395.html

Sarados sem academia: veja 3 exercícios que definem sem monotonia

Separamos três atividades que garantem a queima de calorias, e ainda atuam no desenvolvimento muscular. São elas: o Pole fitness, o treinamento funcional e o MAT pilates

A maior parte dos brasileiros que frequentou a academia por algum tempo já deve ter ouvido a frase "malhar deve ser parte da rotina" – ou outra parecida com essa. Muitos conseguem seguir essa regra à risca, mas sempre há aqueles que não têm paciência para academia. O que fazer nesses casos? Nós trazemos algumas soluções, que permitem torneare o corpo e manter a saúde em dia.

Separamos três atividades que garantem a queima de calorias e ainda atuam no desenvolvimento muscular. São elas: o Pole fitness, o treinamento funcional, e o MAT pilates. As aulas dessas três modalidades garantem aos alunos, além de atingir os objetivos corporais, uma maior resistência e consciência corporal. Confira:



A professora de pole fitness Karina, e o aluno Felipe

POLE FITNESS

Os movimentos em torno na tradicional barra vertical já apimentaram muitas cenas de filmes – e reais –, mas a modalidade também ganhou o viés fitness, e garante uma nova forma de esculpir o corpo. O pole fitness é uma versão esportiva do Pole Dance, e trabalha todos os músculos do corpo, com destaque para os braços (que têm de puxar e empurrar o corpo muitas vezes sem o contato das pernas na barra), o tronco (a região é muito exigida), as pernas (a contração é bem significativa) e o quadril (para sustentar a perna fora da barra).

> O Fit Dance bomba: veja as dicas para começar a dançar

Segundo a personal trainer e instrutora de Pole Fitness Karina Marques, é possível queimar de 500 até 800 calorias em 1 hora de aula. "Além de emagrecer, logo se percebe músculos mais torneados – pois os braços e o core (músculos sustentadores do corpo) ficam sempre contraídos e em isometria (movimentos estáticos – parados) durante os exercícios. A atividade exige força, que é desenvolvida a cada treino. Além disso, ganhar músculos é uma forma de acelerar o metabolismo e perder gordura durante e após o treino", complementa Karina.

Sobre a aula, a professora descreve que ela se inicia com aquecimento e fortalecimento, depois parte para o principal, que são as danças, e os movimentos do pole, e no final é feito um relaxamento. "Cada dia se diferencia de acordo com a vertente da aula", complementa ela. Mas vale ressaltar que para os iniciantes, o começo é sempre com exercícios e movimentos mais leves. "Começamos com movimentos mais básicos, e a partir daí, com o próprio pole, a pessoa pega força, flexibilidade, equilíbrio e coordenação", reitera.

Apesar de o Pole Dance estar muito ligado no imaginário social a mulheres dançando, Karina conta que isso ficou no passado e que, hoje, a procura do Pole Fitness é grande entre ambos os sexos. "Pole dance não se resume a calcinha fio dental, não! Com as aulas de pole você ganha consciência corporal, força, equilíbrio, resistência, flexibilidade, aumento da autoestima, entre outros benefícios. Sem falar que é uma atividade bastante divertida. Alguns homens fazem as aulas junto com suas namoradas", finaliza ela.



Felipe de Oliveira largou a academia e conseguiu a definição do corpo com o Pole fitness

O auxiliar de garçom Felipe de Oliveira é um exemplo de que o exercício é capaz de torneare os músculos. Ele se cansou da monotonia das academias, que ficou por 4 meses, conheceu a prática através da namorada e se apaixonou. Hoje, ele afirma que a melhor parte das aulas é poder superar limites e ter uma nova experiência. "Além de melhorar na respiração e no alongamento, a atividade me permitiu ganhar força e definir muito o meu corpo. Também fiz novas amizades, e hoje sigo aprendendo coisas novas a cada dia", relata Felipe.

TREINAMENTO FUNCIONAL

Exercícios que se utilizam do peso do próprio corpo e potencializam movimentos do cotidiano. Essa é a fórmula básica dos chamados treinos funcionais. A personal trainer Poliana Brum dá aulas nas areias da Praia de Itapoã, em Vila Velha, e garante que em 1 hora de treino o aluno sua (e muito) a camisa além de exercitar todas as partes do corpo.

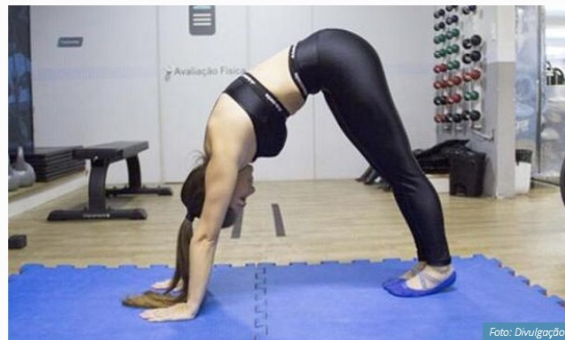
Agachamentos, corridas, circuitos, flexões e abdominais são a base dos treinos, porém suas variações e infinitas combinações é que afastam a monotonia da atividade. “Esse grupo surgiu para atender a demanda de alguns dos meus alunos que já não se identificavam mais com as atividades em uma academia. Queriam mais contato com a natureza e fazer do exercício uma forma de 'desestressar' do dia de trabalho”, explica a personal.

O treinamento é praticado com o apoio de pesos leves, cabos elásticos e bolas. E diferente da musculação, os exercícios do treino funcional trabalham todos os músculos do corpo integrados, imitando movimentos simples do dia a dia. “É um ótimo exercício para quem busca emagrecer e tonificar os músculos, pois, em média, o aluno pode gastar de 500 a 700 calorias em 1 hora de treino”, avalia Poliana.

Com o funcional é possível também desenvolver mais equilíbrio, flexibilidade, potência, coordenação motora, agilidade e força. “Outra vantagem é que cada aluno pode ‘calibrar’ a intensidade do circuito respeitando suas limitações. Com isso, os cuidados são limitados às pessoas que possuem alguma lesão articular ou problema de saúde (diabetes, hipertensão), como em qualquer outra atividade”, ressalta a personal trainer.

O empresário Cristiano Jadzesky também resolveu deixar a academia e seguir para o treinamento funcional. Ele diz que prefere os treinos ao ar livre, e buscou o funcional porque gosta de correr na praia, então precisa sempre estar com a força dos músculos em dia. “O circuito ao ar livre me faz fugir da rotina corrida de trabalho, e assim consigo aliviar todo aquele estresse do dia”, afirma ele. “As mudanças foram muitas desde que comecei, principalmente na perda de peso, e às vezes até com aqueles excessos que cometemos com as comidas no fim de semana, é possível controlar o peso com o funcional”, finaliza o empresário.

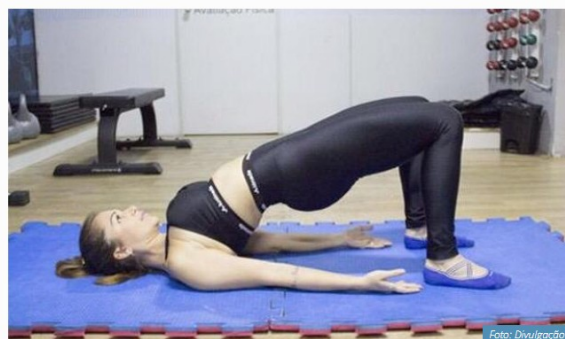
> **Pirulitos metabólicos são o novo hit para uma vida mais saudável**



A professora de MAT Pilates Fernanda Cardoso demonstra alguns movimentos aprendidos durante a atividade

MAT PILATES

Esse nome pode ser novo ao pilates tradicional, isso porque, nessa atividade os exercícios são praticados sobre aquele tapetinho de yoga – que é chamado de MAT, e este é o único aparelho necessário. Na modalidade são trabalhados principalmente a força abdominal, estabilidade, concentração e consciência corporal. “Em geral, a aula é muito procurada por quem deseja um corpo flexível e forte ao mesmo tempo. Com a prática, os movimentos vão se aperfeiçoando e exigindo mais do aluno, proporcionando um corpo torneado, e definido. E vale lembrar que algumas pessoas também procuram por questões de saúde, processos patológicos já instalados (dores na coluna, joelho, ombro e etc), por ser uma atividade segura, sem impactos, e sem contra indicações no geral”, explica a personal trainer e professora de MAT pilates Fernanda Cardoso.



A professora de MAT Pilates Fernanda Cardoso demonstra alguns movimentos aprendidos durante a atividade

Outra vantagem da aula é sua praticidade, que como usa apenas um aparelho - o MAT - pode usada por quem tem pouco tempo na rotina, e quer se exercitar sem sair de casa. "A atividade é fácil de ser aplicada em diferentes lugares, como academia, clubes, condomínios, ao ar livre e no próprio domicílio. Além de ser uma aula prazerosa e desafiadora, cuja evolução é rápida, trabalhando corpo e mente de forma integrada", avalia a professora.

Fernanda Cardoso também relata que algumas pessoas buscam o MAT pilates como um complemento a rotina de musculação, já que, o alongamento e flexibilidade conquistados com o pilates ajudam bastante na execução de movimentos na hora da malhação. "Durante minha rotina profissional ouço diversos relatos e observo inúmeras dificuldades na execução de movimentos da musculação por simples deficiências em alongamento, flexibilidade, fraqueza muscular, e consciência corporal - habilidades que são altamente trabalhadas no pilates", finaliza a profissional.

A professora do IFES Leila Nascimento optou pelo MAT pilates justamente por conta da falta de tempo livre na rotina. Ela diz que descobriu a prática enquanto ainda fazia academia - que saiu pela falta de horário disponível na rotina. "Com a vida corrida, o tempo disponível para atividades físicas é cada vez menor, ainda mais quando se trabalha fora, e têm dois filhos. E por isso, escolhi trocar a malhação pelo MAT pilates, pois assim, continuo me mantendo em movimento", afirma Leila. "Hoje faço 2 vezes na semana. Adoro as aulas, pois cada uma é diferente da outra, há sempre muito alongamento, equilíbrio, e força sendo exigido na realização das posições, que normalmente trabalham uma evolução sequencial de movimentos", conclui a professora.



PROCEDIMENTOS - ESTÉTICOS E BIOMÉDICOS - TAMBÉM PODEM SER ALIADOS

ESTÉTICOS

A massoterapeuta e esteticista Gabriela Passos, listou alguns procedimentos estéticos mais procurados por aqueles que, além de praticarem exercícios, desejam acelerar o processo de emagrecimento ou o corpo mais definido.

DRENAGEM SLIM: "É uma técnica que une a massagem modeladora e a drenagem linfática. Ótima para definição dos músculos e deixar o corpo mais esculpido, uma vez que trata a retenção de líquidos, combate a gordura localizada e melhora muito o aspecto das celulites", afirma Gabriela.

MANTA TÉRMICA: "A manta térmica também é muito procurada por aqueles que buscam perder medidas. Ela usa do calor promovido por ondas de luz infravermelha para combater a gordura localizada e suavizar as celulites", explica.

ULTRASSOM: "É muito eficaz contra a flacidez e a gordura localizada. E pode ser associado à drenagem linfática para potencializar os resultados. O ultrassom faz as moléculas da região vibrarem gerando calor e com isso o colágeno é estimulado. Pode ser usado no combate à flacidez de todo o corpo. Além disso, a vibração do ultrassom também promove a quebra das células de gordura, facilitando com que ela seja metabolizada pelo organismo", pontua.

CORRENTE RUSSA: "É um dos tratamentos mais procurados por quem deseja uma barriga de "tanquinho", pois o aparelho de corrente russa gera estímulos elétricos no local que promovem a contração muscular. É como se os músculos do corpo estivessem sendo exercitados pela máquina", finaliza a esteticista.

BIOMÉDICOS

A biomédica Suelen Cezar listou outros procedimentos - com as temidas agulhas - que ajudam nesse processo de emagrecimento e definição da musculatura. "Muitas pessoas que atendo já seguem uma rotina de exercício e tem uma alimentação direcionada ao objetivo de emagrecer e ganhar massa magra. No entanto, existem gordurinhas localizadas que são difíceis de serem eliminadas só com treinos e dietas. É aí que a aplicação de enzimas pode ajudar", complementa Suelen.

LIPOENZIMÁTICA LOCALIZADA: consiste em injeções de substâncias diretamente na região desejada (abdômen, flancos, glúteos, culote ou pernas), e promovem a redução das gorduras localizadas do corpo porque contam com enzimas (proteínas capazes de acelerar reações químicas) que têm efeito lipolítico, ou seja, são responsáveis por acelerar o metabolismo e facilitar a quebra de gordura estocada dentro das células, facilitando a sua eliminação pelo organismo.

BCAA INJETÁVEL: BCAAs são aminoácidos que formam cerca de 1/3 das proteínas musculares e são essenciais para o crescimento e desenvolvimento muscular. E por isso a aplicação destes BCAAs promove um auxílio no ganho de massa magra. O procedimento deve ser aliado à prática de exercícios de fortalecimento muscular para resultados mais rápidos.

ENZIMAS PARA EMAGRECIMENTO SISTÊMICO: Assim como na lipoenzimática localizada, consiste na aplicação de enzimas, mas neste caso em pontos diversos do corpo para a queima de gordura de uma forma generalizada.