



Malhar é show!

ATIVIDADE FÍSICA

Caminhar na esteira e puxar ferro na musculação parecem atividades pouco atrativas? Então, aulas de ginástica pré-coreografadas, comandadas por professores animados, têm tudo para tirá-lo(a) do sofá. Ao som de músicas de sucesso, exercícios com o uso de minitrampolins, steps, bicicletas ergométricas, barras, anilhas, e até mesmo sem nenhum aparelho, fazem suar a camisa e queimar muitas calorias de maneira divertida.

Esse tipo de aula, que mais parece um show, não é novidade nas academias, mas representa o que há de mais atrativo no mundo fitness. Seguindo o padrão propagado desde 1980, quando o neozelandês Phillip Mills criou a marca Body Systems, cada modalidade, que varia de pedalada a artes marciais, conta com um conjunto de movimentos obrigatórios que garantem ao aluno melhora da condição física aliada a entretenimento.

Unir música e ginástica, de fato, funciona. Um recente estudo da *West London's Brunel University*, na Inglaterra, comprovou que melodias agitadas são capazes de fazer uma

pessoa se exercitar até 20% mais. Segundo a pesquisa, o som aumenta o vigor, combate a fadiga e sincroniza os movimentos do corpo com as batidas, evitando que o ritmo da malhação caia. Tudo isso porque a música estimula o sistema nervoso simpático, que libera mais adrenalina, elevando o recrutamento de fibras musculares e, de quebra, o gasto calórico.

O melhor é que, no caso das aulas de ginástica, quando a música não é suficiente para fazer o aluno sair da zona de conforto, os professores assumem esse papel. Eles fazem a aula juntamente com a turma, orientando para a melhor execução dos movimentos. Outro diferencial é que qualquer pessoa pode praticar porque a carga de esforço é dosada a partir da capacidade de cada um, ressalta Diego Ortiz Mascarello, treinador da Body Systems na Serra gaúcha. Naturalmente, quanto mais treinado, mais o aluno aumenta a intensidade dos exercícios e amplia os benefícios físicos.

As caxienses Renata Mantovani, 35 anos, e Leila Achutti, 49, são fãs desse tipo de ginástica. Há pelo menos 10 anos elas praticam au-

las como Pump (com pesos e anilhas), RPM (bike indoor), Jump (sobre minitrampolins) e Jam (dança).

– A gente cuida da saúde se divertindo! O bom é que, além de manter a boa forma, ainda fazemos amigos. Formamos um grupo tão interessante que nos encontramos semanalmente também fora da academia – contam.

Nas academias franquiadas à Body Systems, a cada três meses os “mixes” de cada modalidade mudam para não enjoar e proporcionar novos estímulos físicos. Antes de serem lançadas em mais de 70 países, cada uma dessas aulas, que duram de 50 minutos a uma hora, é testada com mais de 1 mil alunos. Os alunos de Caxias do Sul fazem a mesma aula que alunos na Holanda, por exemplo.

Muitas academias, atualmente, oferecem aulas semelhantes às da Body Systems. Sem um padrão a seguir, o professor de Educação Física pode usar sua criatividade para criar os exercícios, mas isso pode ser, ou não, garantia de qualidade. A dica, antes de fazer a matrícula, é fazer uma aula-teste ou conversar com frequentadores ou ex-frequentadores.

ESCOLHA A SUA AULA

POWER JUMP

- **O que é:** aula com música cujo movimento básico são saltos em minitrampolins. As músicas são simples e motivantes e as coreografias inspiradas em danças e também movimentos de corrida.
- **Benefícios:** melhora da condição cardiorrespiratória, aumento da força muscular das pernas, definição muscular do abdômen, melhora das habilidades motoras e do equilíbrio corporal. Os exercícios ainda funcionam como uma drenagem linfática.
- **Queima calórica:** até 700 calorias em 55 minutos.

PUMP

- **O que é:** aula com uso de pesos e sincronizada com músicas. Exercícios com barra e anilhas trabalham agachamento, peito, costas, posteriores da coxa, tríceps, bíceps, glúteos, ombros e abdominais.
- **Benefícios:** definição muscular, ganho de força e resistência, melhora da postura e auxílio na queima de gordura.
- **Queima calórica:** até 500 calorias em 55 minutos.

RPM (SPINNING)

- **O que é:** aula de ciclismo indoor com uso de bicicleta ergométrica. Os exercícios, com música, simulam vários percursos, como subida de ladeiras e pedaladas no plano. Na bicicleta, há um graduador de carga em que cada pessoa controla a intensidade de acordo com sua resistência.
- **Benefícios:** melhora da condição cardiorrespiratória, perda de gordura e definição muscular dos membros inferiores.
- **Queima calórica:** até 700 calorias em 50 minutos.

STEP

- **O que é:** aula que pratica-se subindo e descendo um banco de step com execução simultânea de movimentos de braços. Há coreografias e ritmos diferentes em cada etapa do treino.
- **Benefícios:** melhora da condição cardiorrespiratória, queima de gordura e definição muscular, principalmente das pernas.
- **Queima calórica:** até 700 calorias em 60 minutos.

BALANCE

- **O que é:** aula que utiliza técnicas de disciplinas como Yoga, Tai-Chi e Pilates para trabalhar o condicionamento postural.
- **Benefícios:** melhora da respiração e capacidade de concentração. Desenvolve força, equilíbrio e flexibilidade. Proporciona equilíbrio físico e mental e ajuda a reduzir o estresse.
- **Queima calórica:** até 350 calorias em 55 minutos.

ATTACK

- **O que é:** aula com músicas eletrizantes e interação entre os participantes. Trabalha movimentos atléticos, muitos derivados de esportes de agilidade como vôlei, basquete e tênis. É uma aula de ritmo intenso. Os movimentos não têm nenhuma relação com dança.
- **Benefícios:** queima de gordura, melhora do condicionamento físico e resistência muscular.
- **Queima calórica:** até 800 calorias em 60 minutos.

JAM

- **O que é:** aula que inclui passos de funk, groove, techno, hip-hop, ritmos latinos, dance, jazz, entre outros. Não é preciso ser um exímio dançarino para praticar. Os procedimentos são parecidos com os de uma aula de ginástica tradicional: tem aquecimento, alongamento e relaxamento ao final de cada aula.
- **Benefícios:** melhora a condição cardiorrespiratória, desenvolve coordenação motora e noção de ritmo.
- **Queima calórica:** até 500 calorias em 60 minutos.

COMBAT

- **O que é:** aula que combina vários estilos de artes marciais e ginástica com ritmos explosivos. O aluno incorpora o espírito de um lutador, fazendo movimentos de pernas e com punhos cerrados.
- **Benefícios:** melhora da condição cardiorrespiratória, queima de gordura, definição muscular e noção de movimentos de defesa pessoal.
- **Queima calórica:** até 500 calorias em 55 minutos.

Fonte: Body Systems e professor de Educação Física Diego Ortiz Mascarello, treinador da Body Systems

POR QUE FAZ BEM

Praticados com regularidade, exercícios aeróbicos como ginástica, caminhada e corrida fazem muito bem à saúde, além de proporcionar benefícios estéticos:

- O músculo do coração ganha eficiência, o sangue circula com mais facilidade por todo o organismo e a pressão arterial mantém-se em níveis satisfatórios.
- As veias e artérias livram-se do acúmulo de gordura, as taxas de HDL (o bom colesterol) aumentam.
- As células de gordura murcham, conferindo perda de peso ou uma silhueta mais alinhada.

Mexa-se, divirta-se e viva mais

Calcula-se que cada hora dedicada à ginástica rende duas horas a mais de vida. É estreita a relação entre atividade física e saúde. Exercitar-se regularmente previne e trata uma série de males – entre eles, osteoporose, depressão, ansiedade, problemas de coluna e infarto. Com tantos benefícios, não há argumentos para ficar parado. Ainda mais se for de maneira divertida.

Em Caxias do Sul, uma das aulas de ginástica mais frequentadas é a de RPM, também chamada de spinning. Trata-se de uma aula de ciclismo indoor em que são simulados vários percursos, como subida de ladeiras e pedaladas no plano, em diferentes intensidades.

A fisioterapeuta Priscila Tomazzoni, ex-rainha da Festa da Uva, pratica a modalidade há cinco anos. Já chegou a pedalar cinco vezes por semana. Atualmente, faz duas aulas semanais.

– Testei vários tipos de treino, mas só com RPM me adaptei na academia. A aula é empolgante, com músicas animadas e boas energias – destaca

Priscila.

A aula de RPM é muito procurada por mulheres e por quem deseja emagrecer e tonificar a musculatura das pernas. O professor de Educação Física William Binsfeld, professor da modalidade há cinco anos, diz que os benefícios começam a ser sentidos desde a primeira aula, mas os maiores resultados começam a aparecer a partir do terceiro mês de prática regular, duas vezes por semana.

– O RPM é uma aula ideal para todas as pessoas, de todas as idades, inclusive para as que, normalmente, têm preguiça de se exercitar. A adrenalina contagia – ressalta Binsfeld.

Para começar a fazer RPM ou outro tipo de ginástica – e não desistir – dois aspectos precisam ser considerados: como a aula pode ajudá-lo a alcançar seus objetivos e como conseguir manter o interesse em ir à academia. Confira, no quadro, mais informações sobre as aulas de ginástica mais famosas e descubra qual mais combina com seu estilo.

PIONEIRO.COM VÍDEO

Confira no Blog do Vida Saudável (www.pioneiro.com/vidasaudavel/) um vídeo com mais detalhes de como são as aulas de ginástica pré-coreografadas.

MAIS É melhor se mexer

O sedentarismo está relacionado a 35% das doenças cardiovasculares fatais, a 35% das mortes por diabetes e a 32% das mortes por câncer de cólon, segundo a Organização Mundial da Saúde. Cerca de 2 milhões de pessoas morrem por ano, no mundo todo, em decorrência do sedentarismo.

ANTES DE COMEÇAR

Faça um check-up médico para verificar suas condições cardiovasculares e procure um profissional de Educação Física para fazer uma avaliação física.

- Qualquer pessoa pode se inscrever em uma aula de ginástica com exercícios pré-coreografados. Isso porque cada aluno dosa a carga de esforço de acordo com sua capacidade individual.
- Antes de se matricular em uma modalidade, porém, é fundamental realizar uma avaliação clínica e física. Pessoas com restrições com doenças do coração, labirintite não medicada, problemas nas articulações, principalmente do quadril, joelho e tornozelo, têm a necessidade de buscar orientação específica.
- Invista em um tênis confortável e roupas próprias para ginástica, pois permitem a execução correta dos movimentos. As camisetas esportivas da linha Dry-fit são arejadas e possibilitam a saída do suor.
- Hidratar-se durante a aula é fundamental. Carregue sempre com você uma garrafinha de água. Tenha sempre em mãos uma toalha para secar o suor.
- Antes de exercitar o corpo exercite o bom senso. Não malhe de calça social, sapato, brincos grandes, pulseiras e colares ou perfume forte.

MAIS

Ginástica na água

Gastar calorias na água também é possível. As aulas de hidroginástica combinam exercícios aeróbicos com animação. Não é preciso gostar nem saber nadar para praticar porque o corpo fica de pé na piscina, imerso apenas até a altura dos ombros. Esse tipo de aula melhora a capacidade aeróbica, a resistência cardiorrespiratória e a flexibilidade.