

Academias caseiras atraem malhadores

Novos aparelhos de ginástica, pequenos e portáteis, estimulam a prática de exercícios em casa, sem ter de lutar com o horário

LOURDES SOLA

A chegada do verão, estação que ameaça deixar à mostra os indesejáveis quilos ganhos no inverno, tem provocado uma corrida das pessoas em busca de maneiras individuais de recuperar a forma. Uns matriculam-se em academias, outros preferem malhar sozinhos em casa. O cardápio de opções à disposição do público que molha a camisa é variado. Os equipamentos, como pranchas abdominais e bicicletas portáteis, estão cada vez menores e podem até ser adquiridos, sem nenhum esforço, pelo reembolso postal.

Cansada de pagar academias e não frequentá-las, a comissária de bordo Agnes Magdolna Domokos, de 39 anos, decidiu recorrer a um desses apetrechos. Instalou em seu quarto, em São Paulo, um equipamento no qual pode fazer até 12 exercícios diferentes, tais como flexão de braço, pernas, agachamento e remo. Para ela, que enfrenta o verão o ano inteiro, por causa de suas viagens, foi a solução ideal.

“Agora, quando estou em terra não deixo de fazer ginástica”, comemora. Agnes tem 51 quilos e assegura que, desde a compra do aparelho, tem mantido a forma, evitando a celulite e a flacidez. “No passado, che-

guei a pagar até três meses de academia sem conseguir ir à aula.”

Academia em casa — A apresentadora Angélica, da Rede Manchete, também recorreu a uma solução doméstica. Todos os dias ela dedica duas horas aos exercícios físicos. Nas quartas e quintas-feiras, quando grava em São Paulo, ela faz alojamentos e dá pedaladas na bicicleta ergométrica. Nos outros dias da semana, no Rio de Janeiro, a malhação é um pouco mais violenta. Angélica tem uma academia de ginástica em casa, com equipamentos que permitem trabalhar cada músculo do corpo.

“Não tenho tempo para ir a uma academia, e resolvi começar a malhação em casa”, explica. Com a vida correndo pela ponte-aérea, a apresentadora garante que não conseguiria ir nem a duas aulas por mês se frequentasse uma escola. Angélica pesa 53 quilos e tem 1m67 de altura, mas não consegue ficar sem exercícios. “A ginástica me dá energia e resistência no palco”, garante. Para gravar os programas Milk Shake e Clube da Criança, ela chega a ficar dez horas seguidas nos estúdios, em ação.

Para continuar sendo a musa do gótico Reginaldo, a atriz e bailarina Daniela

Perez, de 22 anos, que interpreta a personagem Iasmin, na novela De Corpo e Alma, da Rede Globo, também malha muito. “Quando não faço ginástica fico nervosa”, explica. “Parece que fico com mais adrelinha no corpo”.

Dormir melhor — Quando não está frequentando aulas de jazz, Daniela se exercita em casa, com seus aparelhos. “Mesmo quando chego tarde malho um pouco para dormir melhor”, conta. Como mora no Rio, ela ainda não dispensa passeios de fim de semana na ciclovia, acompanhada do marido, o ator Raul Gazolla.

O empresário Nilton Piva, da Device, fabricante de um tipo de equipamento que ocupa apenas dois metros quadrados, acredita que a opção dos malhadores pelas academias domésticas vai continuar crescendo. Ele já lançou uma prancha abdominal e se prepara para atrair consumidores com outros produtos portáteis. “Os lançamentos devem ocorrer até o início do verão”, afirma.

Desde que a malhação invadiu as casas, Nilton, de 39 anos, deixou de se dedicar aos exercícios. “Com o ritmo dos negócios, tornou-se impossível dedicar uma hora por dia à ginástica”, diz, conformando-se com o crescimento dos lucros.



Solução doméstica

A apresentadora Angélica, em seu apartamento: sem tempo para ir à academia

Célio Jr./AE