

Os altos riscos da ginástica malfeita

Pesquisa da Academia Americana de Medicina Esportiva indica os programas básicos para um bom condicionamento físico sem ameaças à saúde

Marcia Cezimbra

O que é melhor para a saúde: a corrida rápida e intensa ou uma outra, longa e vagarosa? Poucos exercícios com muito peso ou muitos exercícios com pouco peso? A polêmica entre professores de ginástica levou um deles, Paulo Malta, da academia Pró-Forma, à busca da aula perfeita, tema que vem desenvolvendo em sua tese de mestrado. Ele vai medir perdas de gordura e ganhos de massa e resistência muscular em alunos de quatro professores famosos do Rio que têm programas de exercícios bem distintos para definir qual seria a quantidade de exercício ideal para se obter máximo em matéria de condicionamento físico:

— As pesquisas científicas já derrubaram vários mitos, entre eles, o benefício do excesso de repetições, como exercícios de cem a 150 flexões. Hoje, sabemos que o uso de sobrecargas de peso, antes criticado, produz melhor efeito com menor número de repetições. Quero adaptar estas pesquisas internacionais às aulas brasileiras, porque, para mim, a educação física vai ser a ciência do Terceiro Milênio, que estará todo voltado para o bem-estar.

O melhor exercício se adapta às necessidades de cada um

As últimas recomendações do American College of Sports Medicine (ACSM), um dos melhores centros de orientação para a prática de exercícios, indicam que o melhor exercício é o que se adapta às condições físicas de cada um. Mas a meta deve ser comum a todos: melhor condicionamento cardiorrespiratório, força e resistência muscular. O caminho será sempre individual e uma corrida curta de alta intensidade pode produzir idêntico resultado de outra corrida longa, de baixa intensidade.

— A duração do exercício aeróbico deve variar de 20 a 60 minutos. A intensidade depende da duração. Um exercício de alta intensidade deve durar 20 minutos ou pouco mais. Os de baixa intensidade podem ultrapassar 30 minutos. Como o melhor condicionamento é alcançado rapidamente com exercícios de longa duração e há lesões e acidentes relacionados às atividades de alta intensidade, recomendamos intensidade moderada — diz Michael Pollock, diretor do ACSM.

Outras recomendações do especialista causam controvérsia em academias brasileiras. São as séries de exercícios com oito a dez repetições e intervalos entre elas, numa frequência de duas a três vezes por semana.

Médico recomenda frequência de exercícios durante a semana

O médico Cláudio Gil Araújo, professor de medicina do exercício da UFRJ e diretor da Clinimex, diz que a frequência ideal é a que envolve a maioria dos dias da semana, ou seja, de quatro a sete, e a corrida pode ser feita até por gestantes.

— É mais perigoso não fazer exercícios do que fazê-los. A dose ideal, como os remédios, é individual. O maior problema que vejo hoje é que todos buscam as academias para fazer musculação e se esquecem de fazer um mínimo de trabalho aeróbico, que é muito importante, e alongamento para a flexibilidade muscular.

Já a sobrecarga de peso nos halteres e nas caneleiras, agora recomendada pela ACSM, em vez do elevado número de repetições sem pesos, consagra professores criticados há décadas por seus métodos, entre eles, Manoel Simões, famoso por ter alunas esculturais que fazem exercícios de glúteos com 20 quilos em cada perna ou de braços com halteres de dez quilos cada. As condenações foram tantas que Simões expulsou todos os professores de ginástica de suas duas academias, em Copacabana e na Barra.

— Para evitar confusão não quero nenhum professor por aqui. Faço o meu trabalho há 20 anos, mas tomei horror a professor de ginástica que copia minha aula e depois me critica pelas costas.

Professor diz que recomendações da ACSM são para iniciantes

O professor Cesar Parcias, da Academia Leblon, esclarece que estas recomendações da ACSM sobre número de repetições referem-se especialmente aos exercícios de musculação para adultos que vão começar um programa:

— Evidentemente, isto não se aplica às aulas de ginástica localizada que dou para alunas que são praticamente atletas. Minhas alunas fazem uma hora de aula por dia, uma hora de musculação, uma

hora de exercícios aeróbicos, além de alongamentos. Têm condicionamento físico de atletas, embora não participem de competições. Respeito as pesquisas, as teorias ajudam muito, mas não se pode levar tudo ao pé da letra. Porque a ginástica é apoiada na ciência médica e esta evolui a cada dia. É preciso acompanhar as transformações sem radicalização. Minha aula de 15 anos atrás, por exemplo, é completamente diferente da de hoje.

Já Paulo Malta esclarece que a ACSM apenas constatou que o pequeno número de repetições com maior peso traz mais benefícios do que muitas repetições com pouco peso:

— Este é o resultado de uma pesquisa científica. O sujeito que faz 25 roscas para o biceps com peso de dez quilos obtém mais resultado do que o que faz 50 roscas com peso de cinco quilos. É uma constatação que deve servir para aprimorar o aproveitamento do aluno e para que ele não perca tempo na academia.

Polêmica à parte, os professores de ginástica já identificaram em suas academias perfis de alunos com padrões de comportamento comprovadamente nocivos à saúde. As adolescentes anoréxicas, por exemplo — que passam seis horas numa academia, não comem e se acham gordas — estão pondo em risco a própria vida, sem compensar o desgaste físico com a nutrição.

Alunos desorientados arriscam-se a lesões diversas

Há os alunos que comem já pensando na quantidade de exercícios que vão fazer no dia seguinte para queimar estas calorias. Se ataca uma caixa de bombom, deve ficar, no mínimo, duas horas na esteira para perder 1.700 calorias:

— O aluno precisa aprender que 65% da boa forma vêm da alimentação e 35%, da atividade física. Logo, não adianta passar o dia na academia. É melhor procurar um médico e um nutricionista para evitar problemas futuros de osteoporose e perda de massa magra. Do contrário, ficarão deprimidos, porque jamais alcançarão seu objetivo — adverte Malta.

Há os alunos que chegam sempre atrasados, perdem o aquecimento inicial e se arriscam a lesões nas articulações. Há os exagerados, que se alimentam bem, mas fazem exercícios em excessos:

— É o chamado *overtraining*, que poderá sofrer de insônia, mau humor e impotência sexual — disse Malta.

O que é ponto pacífico entre os professores de ginástica é que o exercício ideal é individualizado, respeitando as limitações e as aptidões de cada aluno. A melhor recomendação que se poderia dar a um aluno é que procure a orientação de um bom professor. Trata-se de uma procura difícil, já que a regulamentação profissional foi recentemente aprovada pelo Congresso Nacional, depois de 17 anos de reivindicações da classe.

— A regulamentação é um começo para profissionalizar o trabalho. Conheço muita gente que trabalha em academias que não é formada. Os alunos também têm que se conscientizar para procurar um orientador capaz — diz Parcias.

Academias serão classificadas quanto aos serviços que podem prestar

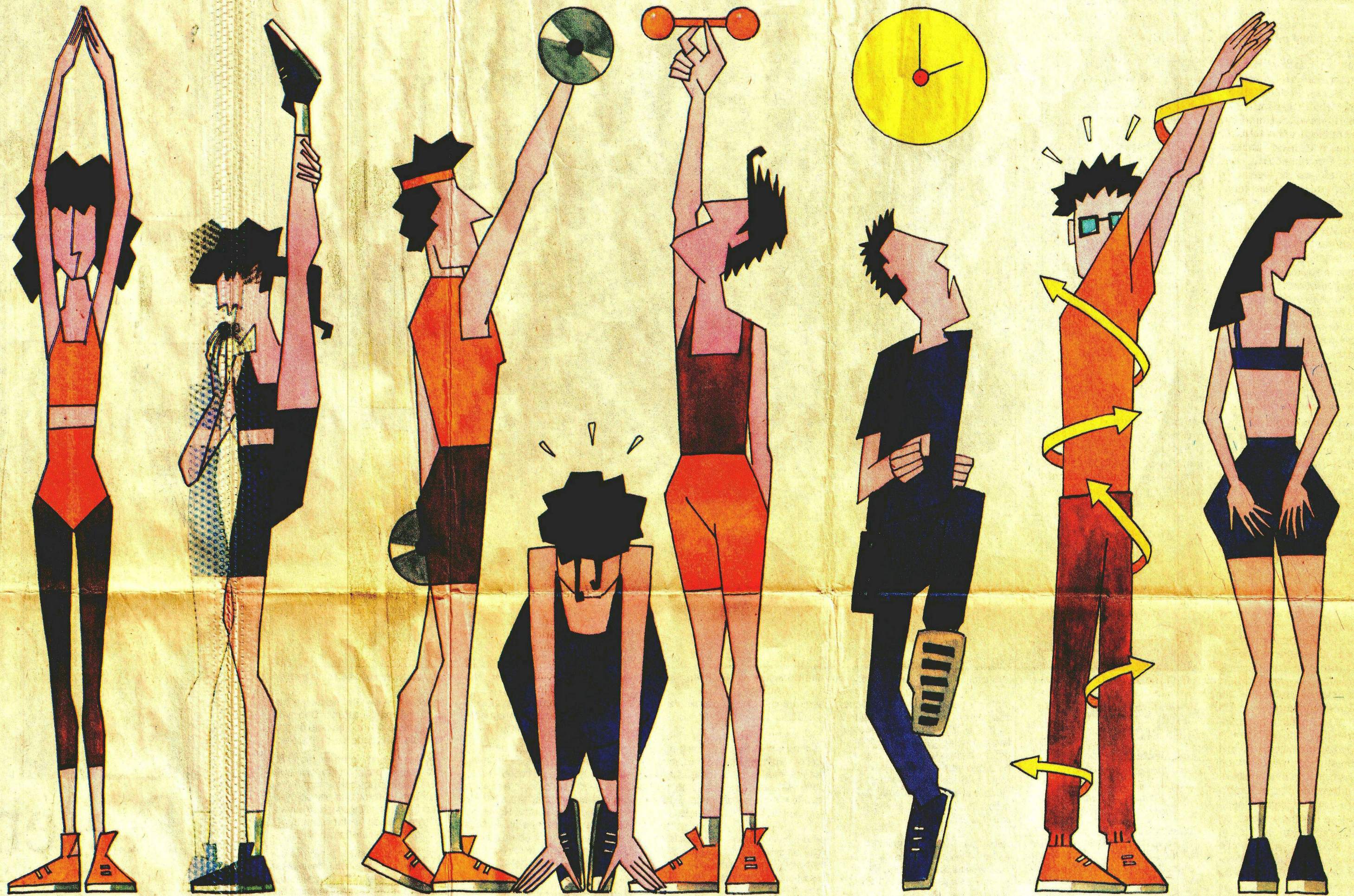
O médico Gil de Araújo, que também preside o Departamento de Ergometria da Sociedade Brasileira de Cardiologia, anunciou que, a exemplo dos levantamentos feitos pela ACSM sobre as academias qualificadas para receber determinados tipos de aluno, a Sociedade Brasileira de Cardiologia vai classificar, a partir de 1999, academias do Brasil inteiro quanto aos serviços que podem prestar:

— O que vemos hoje é o paciente pedir ao cardiologista a indicação de uma academia. E, na verdade, os médicos não sabem o que dizer, porque não conhecem as academias. Um sujeito saudável pode andar à vontade no calçadão. Um recém-infartado só pode se exercitar com supervisão. Entre o primeiro e o segundo caso está uma legião de pessoas que devem procurar a academia certa.

O médico informa, ainda, que as academias receberão classificações segundo o tipo de profissional e a sofisticação de seus equipamentos. Uma academia que tiver, por exemplo, um professor treinado em ressuscitação cardiopulmonar, balões de oxigênio e números de emergência para acionar um pronto-socorro cardíaco terá um selo da Sociedade Brasileira de Cardiologia e será indicada para pacientes de risco:

— A Sociedade de Cardiologia também oferecerá cursos básicos de ressuscitação cardíaca para os professores.

OS TIPOS MAIS PERIGOSOS PARA A SAÚDE



● **A MANIACA:** a mulher com mania de magreza é um perfil comum nas academias. Ela passa cinco horas por dia fazendo ginástica. É magríssima, mas se acha gorda e acredita que combinar muito exercício físico e pouca alimentação lhe dará o corpo ideal. Segundo os médicos, este tipo de atleta tende a ficar subnutrido e adquirir doenças.

● **A ESCRAVA:** esta atleta de academia já não pensa no que vai fazer para desgastar. E faz ginástica já pensando no que vai comer. São adolescentes que, por exemplo, comem uma caixa de bombom e, no dia seguinte, fazem cinco horas de exercícios. Jamais irá emagrecer e arrisca-se a ter menorreia (falta de menstruação) e osteoporose.

● **O EXAGERADO:** este aluno gosta de fazer cem, 200 e até 300 repetições de roscas, agachamentos etc. Fica repetindo o mesmo movimento sem parar na sala de musculação. No futuro, poderá ter LER (lesões de esforço repetitivo). Os professores recomendam que ele ponha mais peso nos equipamentos e não repita tanto os movimentos.

● **O BARRIGUDO:** é aquele que não quer largar o chope, mas faz 500 abdominais por dia. Jamais perderá a barriga, mas poderá adquirir dores nas costas. Para reduzir o abdômen, os médicos recomendam exercícios aeróbicos e dieta. Os abdominais servem mais para enrijecer os músculos do que para queimar a gordura que os reveste.

● **O ILUDIDO:** é o aluno que gosta de perder tempo na academia, talvez por não sabê-lo aproveitar melhor. Exercita-se com pesos de dois quilos, quando poderia fazer muito mais. Será saudável, mas talvez no futuro fique flácido porque não desenvolveu o seu condicionamento físico com eficácia. A recomendação é que ele procure um bom professor.

● **O ATRASADO:** o sujeito que chega sempre dez minutos depois da aula e perde o aquecimento. Ou, então, sai dez minutos mais cedo por conta de compromissos e perde o alongamento. O caso não é grave, mas ele deve se prevenir contra possíveis lesões musculares e ósseas. Um mínimo de aquecimento é fundamental para o bom condicionamento físico.

● **O EXAGERADO:** este aluno se alimenta muito bem, toma diversas vitaminas diariamente, mas tem por hábito fazer exercícios em excesso, para além de sua capacidade. É o chamado *overtraining*, comportamento exagerado que, prolongado, poderá levar a crises de insônia, depressão, irritabilidade e pouco apetite sexual.

● **A OBSESSIVA:** a mulher que para manter nádegas perfeitas fica diariamente num aparelho de endurecimento de glúteos por horas a fio. Vai sobrecarregar sua musculatura e poderá adquirir dores na coluna sem ter conseguido seu objetivo. A recomendação é de um programa progressivo que inclua um mínimo de descanso muscular.