

VARIEDADES

## Sua vida

Inclui programação de cinema e TV



José Luis da Conceição/AE

Morando bem: agora existe mansão até para cachorro. Pág. 6C



Arquivo

Elvis faria 70 anos hoje. Comemore com os pratos favoritos dele. Pág. 3C

# Exercite a persistência



Arquivo

É verão, tempo de academias lotadas. Mas metade das pessoas abandona a malhação depois de poucos meses, apontam as pesquisas. **Sua Vida** conversou com um especialista no assunto para entender por que isso acontece e, melhor, aprender como manter a disciplina e vencer a preguiça. No ano todo

LEANDRO QUINTANILHA

No verão, as pessoas correm para as academias. No inverno, correm delas. É por isso que estes estabelecimentos, como os hotéis de cidades turísticas, têm alta e baixa temporada. Mas a prática de exercícios, quesito básico para uma vida saudável, deve ser regular, a despeito da estação. O difícil é manter a disciplina passado o período de calor, promessas de Ano-Novo e seminuidez em praias e piscinas. Difícil, sim, mas não impossível.

Há três anos, o escritor e ilustrador Fábio Yabu, 25 anos, fechou um contrato trimestral com a academia. Foi à primeira aula de musculação, saiu todo dolorido e não voltou nunca mais. E o prejuízo? "Os músculos doeram mais que o bolso", diz o rapaz, que, pela profissão, passa boa parte do dia diante do computador. "As dores foram a principal razão da minha desistência, mas preciso admitir que o fator preguiça contou muito."

A designer gráfica Silmara Albi, 28, tem quatro desistências no currículo. "Eu me matriculava na musculação, com a expectativa de levar uma vida mais saudável, e acabava me estressando com a rotina da própria academia!" Era sempre a mesma coisa. "Mesmo com bons resultados, eu acabava perdendo a motivação em poucos meses."

Fábio e Silmara representam mais gente do que imaginam. Em 2000, o professor Fábio Saba, mestre em educação física pela USP, autor dos livros 'Mexa-se' e 'Aderência - A Prática do Exercício Físico em Academias', acompanhou 700 pessoas que se matricularam em academias - de três a seis meses de-



Vivi Zanatta/AE

“ Eu me matriculava pensando em levar uma vida mais saudável e acabava me estressando com a própria academia!”

SILMARA ALBI, 28, designer gráfica

pois da inscrição, metade delas abandonou a atividade física.

Para Saba, isso acontece principalmente porque as pessoas começam a malhar com expectativas altas demais (e imediatistas) em relação aos resultados estéticos. "A busca da beleza é uma tentativa de se incluir socialmente", diz. Na opinião do especialista, os objetivos puramente estéticos dão muita margem à frustração e teriam mais chances de serem atingidos se o candidato a atleta também estivesse também preocupado com quali-



Divulgação

'Aderência' (Manole, R\$ 36): academia como parte do cotidiano



Arquivo pessoal

“ A busca da beleza é uma tentativa de se incluir socialmente. Às vezes, as pessoas se sentem frustradas por falta de informação.”

FABIO SABA, mestre em educação física e autor dos livros 'Mexa-se' e 'Aderência'

dade de vida.

Assim, escolheria uma atividade que, ao mesmo tempo, fosse saudável e lhe desse prazer. O problema é que a maioria das pessoas têm pressa e acabam recorrendo à musculação, atividade fundamentada na repetição e que pode provocar dores musculares nas primeiras semanas. Mas até a musculação requer paciência.

Seu amigo, o instrutor

Saba afirma que a responsabilidade pela desistência do aluno não é só dele, mas também da instituição. "Muitas vezes, as pessoas se sentem frustradas ou desestimuladas por falta de informação." Não basta que o instrutor apresente os aparelhos e ensine os exercícios. Tem de acompanhar o desenvolvimento do aluno, conversar sobre suas expectativas, avaliar periodicamente suas estratégias.

Isso porque o bem-estar do usuá-



Divulgação

'Mexa-se' (Takano, R\$ 80): atividades além da academia



Álvaro Motta/AE

“ As dores foram a principal razão da minha desistência, mas preciso admitir que o fator preguiça contou muito.”

FABIO YABU, 25 anos, escritor e ilustrador

ce planos mensais, mas bem mais caros que os semestrais e anuais, numa tentativa de minimizar os prejuízos decorrentes da rápida desistência. Na rede de academias Runner, por exemplo, que tem 11 unidades em São Paulo, quem quiser malhar por apenas um mês pagará R\$ 570 (R\$ 350 de matrícula, mais R\$ 220 da mensalidade). No plano anual, não há taxa de matrícula e o valor da mensalidade cai para R\$ 190.

Outra estratégia usada pela rede é oferecer descontos e brindes, como camisetas e toalhas, no outono e no inverno, a baixa temporada. Por isso, os meses de julho e agosto são os mais propícios (ao menos do ponto de vista financeiro) para se começar a malhar. Por outro lado, é inoportuno desistir da malhação justamente nessa época - com tempo suficiente para se perder a forma antes do verão.

O ideal mesmo é que a atividade física faça parte do seu cotidiano, ao menos duas ou três vezes por se-

mana. O ano todo, a vida toda. Então, não tem jeito: há de se fazer algo de que se goste. Fábio, o rapaz que pagou três meses de musculação e só apareceu uma vez, agora caminha quase todos os dias, ainda que seja na esteira da academia do prédio. E Silmara, a moça que começou a malhar e parou quatro vezes, descobriu duas atividades mais agradáveis (para ela) que a musculação: ioga e natação.

A verdade é que você pode até desistir da academia. Só não vale desistir da saúde e do bem-estar.

## Vai malhar? O lugar conta

### O ambiente

Verifique a estrutura da academia. Conheça as áreas que irá utilizar (salas de aula, piscina, quadra, pista etc.), avaliando o tamanho, a iluminação, o cheiro, a limpeza, a música, o barulho, a lotação nos horários de pico.

### Os equipamentos

Confira a quantidade, a variedade e a qualidade dos aparelhos. Prove-os. Eles poderão limitar ou incrementar o seu programa de exercícios.

### A companhia

O que você prefere:

exercitar-se isoladamente ou em grupo? Pode convidar um amigo, unir-se a um grupo ou malhar sozinho.

### O público

Quem são os frequentadores do local? Observe-os. Pense se terá facilidade para fazer amizades ou ao menos compartilhar o espaço com eles. É um ambiente acolhedor?

### Os profissionais

Não basta serem competentes, têm de ser motivadores. Além de entender de músculos, precisam saber lidar com pessoas.

## Guia prático para continuar

- Esforce-se para manter boa relação com seus colegas. Assim, o ambiente da academia fica mais acolhedor.
- Observe com atenção as orientações do seu instrutor. Faça perguntas. Fazendo os exercícios corretamente, você evita lesões e obtém melhores resultados.
- Agüente as primeiras semanas. É normal que sinta algumas dores musculares no começo (não nas articulações). Fique tranquilo: não vai ser sempre assim.
- Tenha paciência. Pense na atividade física como parte de seu projeto de vida e, não, como um projeto para o verão.

- Estabeleça metas realistas. Não pense que vai ficar sarado de um dia para o outro.
- Se acha que precisa de estímulo, convide um amigo para malhar com você. A companhia pode ajudá-lo a persistir. Ou aproveite este momento para estar consigo mesmo, refletir sobre a vida.
- Evite faltar, mas se o fizer não faça disso um precedente para continuar faltando. Retome os exercícios na oportunidade seguinte.



Arquivo pessoal/AE

Malhar sozinho pode ser legal se você aprecia estar consigo mesmo

## Bons motivos para não desistir

- Aumentar a força muscular e diminuir a flacidez;
- Queimar calorias e, assim, prevenir ou tratar a obesidade;
- Sentir-se mais disposto;
- Postergar os males do envelhecimento;
- Aprimorar seus reflexos e habilidades motoras;
- Evitar problemas cardíacos e pulmonares, diretamente relacionados ao sedentarismo;
- Melhorar as condições de resistência do seu organismo;
- Dormir melhor;
- Diminuir as chances de sofrer de depressão.