

# Ano Novo, vida nova! Saiba o que fazer antes de começar a academia

**VIDA SAUDÁVEL.**  
Segundo pesquisa,  
brasileiros ocupam a  
segunda colocação  
entre os que  
mais frequentam  
academia

Por aqui, 21% da população frequenta academia; Brasil possui 29.525 estabelecimentos espalhados pelo País

IMAGEM: SHUTTERSTOCK/NO FRET/PIK

» O ano de 2023 está apenas começando e entre as metas de muitos brasileiros está o início ou a retomada de uma atividade física. Contudo, quando o assunto é colocar o corpo em movimento, ter vontade não é o suficiente, é preciso tomar algumas providências para que a empreitada seja bem-sucedida.

O primeiro passo é fazer um check-up, pois ele mostrará quais atividades são indicadas, bem como a frequência e intensidade. Depois, é importante escolher com atenção o local onde se dará a prática.

"Não tem nenhum remédio que tenha tanto impacto na saúde, na prevenção de doenças, como a prática de exercícios físicos, pois ela previne hipertensão, diabetes, melhora o perfil de colesterol, previne problemas emocionais, como depressão e ansiedade. Porém, na hora de escolher onde praticar é importante observar se tem profissionais qualificados, pois fazer exercícios errados pode provocar lesões do sistema locomotor", observa o clínico geral Paulo Camiz, do Hospital das Clínicas de São Paulo.

#### **POR ONDE COMEÇAR**

Segundo a médica Naira Grilo, da clínica Plus & Health, o exercício ideal é aquele que a pessoa vai de fato realizar. "Pode iniciar com caminhada, dança, musculação, treino funcional, mas o fundamental é evitar o sedentarismo", diz.

De acordo com a profissional, de modo geral, a recomendação é de 150 minutos de exercício físico aeróbico moderado ou vigoroso por semana, associado a duas ou três vezes de exercício de resistência, como a musculação, que também deve ser distribuído ao longo de sete dias.

Ainda assim, para quem está começando é importante ir devagar. "A quantidade e a frequência ideal de exercícios varia muito conforme o indivíduo, porque tem diversas variáveis a serem

consideradas, como idade, condições de saúde, entre outros. É importante ainda começar de forma moderada, com uma caminhada, andar no parque, dar uma volta na praça, mas sempre marcando um tempo, um ritmo", acrescenta o personal trainer Júnior Cutrim, que também indica a natação para quem está começando ou parado há muito tempo.

Outra opção é o pilates, que segundo a professora Josi Araújo, da Pure Pilates, trabalha a respiração e toda a musculatura profunda do corpo. "No início é preciso escolher exercícios que sejam leves e que possam trabalhar de forma global o corpo, tanto força, mobilidade e flexibilidade, que são capacidades físicas importantes para o nosso dia a dia", explica Josi.

#### **INTERNET**

Com a vida corrida, o maior custo e a maior digitalização, muita gente recorre aos aplicativos e perfis na Internet para se exercitar. Júnior diz que é uma alternativa, mas é preciso atenção redobrada.

"Precisa pesquisar bem de



#### **Comece devagar**

**É importante entender que o corpo está sob estresse. Então, ao começar um exercício físico, comece leve e aumente gradualmente.**

\*Paulo Camiz, clínico geral do Hospital das Clínicas de São Paulo

quem é o perfil ou quem está indicando o aplicativo para não cair em cilada", diz.

Josi completa dizendo que a internet pede um maior grau de comprometimento e cuidado. "Os aplicativos serão um ótimo auxílio para aqueles que já possuem uma consciência corporal adequada. Eles também são um start, um começo para que a mudança aconteça, mas a disciplina deverá ser duplicada nesse caso, e é necessário cautela ao realizar exercícios para que não seja causada nenhuma lesão por movimentos inadequados. É importante ter sempre um profissional por perto auxiliando e identificando a necessidade do seu corpo, cada corpo é diferente e tem sua necessidade."

#### **COMO NÃO DESISTIR?**

Independentemente se é pela internet, no parque ou academia, apesar de fazer parte dos planos de muita gente, não é incomum

serva Josi.

Para diminuir as chances de desistir, Camiz aconselha "pegar leve" no início e ter paciência. "Nas primeiras semanas, a prática vai solicitar a musculatura e, dependendo da intensidade, a pessoa pode ter dor. Após umas duas semanas, contudo, a musculatura estará mais habituada e não terá mais dor. É importante que a pessoa entenda que está subentendendo o corpo a um estresse. Então, ao começar um exercício físico, comece de uma maneira bem leve e aumente gradualmente." (Gladys Magalhães)

#### **PESQUISA**

### **Brasileiros e academia**

Não espanta que fazer exercícios esteja nos planos de muita gente em 2023. Uma pesquisa realizada pelo CupomValido.com.br, plataforma de cupons de desconto, com dados da Numbeo, IBGE e Statista sobre o mercado fitness no Brasil, revela que o brasileiro é o segundo que mais frequenta academia, ficando atrás apenas da Índia. Por aqui, 21% da população frequenta academia, enquanto no país asiático o percentual é de 24%. A África do Sul, também com 21%, empata com o Brasil na segunda colocação, seguida da China (20%), Austrália e Suécia (19% cada) e Finlândia (15%). No fim da lista está a França, com apenas 4% de frequentadores. No que diz respeito ao número

de academias, o Brasil também está em segundo lugar, com 29.525 unidades espalhadas pelo território nacional. Os Estados Unidos são os primeiros no ranking mundial, com mais de 41 mil unidades. México (12 mil), Alemanha (9,6 mil) e Argentina (7,9 mil) completam o top 5.

No que diz respeito ao preço, ainda que não seja barato pagar uma academia por aqui, o Brasil possui um dos menores valores, quando comparado com outros países. De acordo com o levantamento, a média nacional é de R\$ 110,85, abaixo da média mundial, de R\$ 196,37 por mês. O Sri Lanka é o país onde a mensalidade é a mais barata, cerca de R\$ 41,50 ao mês, enquanto o Catar possui a maior média mensal, R\$ 545.



#### **Persistência**

**Constância é primordial, a pessoa vai precisar de disciplina para manter esse novo hábito que lhe trará muitos benefícios**

\*Josi Araújo, professora da Pure Pilates

**Veículo:** Impresso -> Jornal -> Jornal Diário do Litoral - Baixada Santista/SP

**Seção:** Estado **Caderno:** A **Página:** 3