

Sting no show de sua banda, The Police, no último sábado, no Maracanã

# Vovô, eu?

Dos bíceps poderosos à energia física, é possível passar dos 50 e manter (ou conquistar) a forma invejável exibida pelo músico Sting

JULLIANE SILVEIRA  
DA REPORTAGEM LOCAL  
IARA BIDERMAN  
COLABORAÇÃO PARA A FOLHA

**E**duardo Falconi, 51, 1,83 m, 83 quilos, 12% de gordura corporal, 158 mg/dl de colesterol total. Os números, considerados muito bons para um homem de sua idade, são o resultado, segundo ele, de 200 abdominais com peso três vezes por semana, 50 minutos de musculação de segunda a sábado, 180 minutos de atividades aeróbicas semanais. E de um estilo de vida adotado desde os 30 anos e aprimorado quando Falconi chegou aos 50. “Sempre gostei de atividade

física e, quando estava com 30 anos, comecei a fazer seriamente. Por um bom tempo, eu fiz muito [exercício] aeróbico e pouca musculação. Há um ano, percebi que, para ficar com o corpo-mais bacana, tinha que ‘puxar ferro’. Se quiser, nessa idade, manter o corpo sarado, não tem outro jeito, precisa malhar”, diz Falconi, que é comerciante.

O esforço compensa. “Não sinto que tenho 51 anos. Quando vou correr na praia com meus dois filhos, de 20 e de 22 anos, são eles que não conseguem acompanhar o meu ritmo. O melhor é que, nessas ocasiões, como estou de boné e óculos escuros, as pessoas se espantam quando descobrem

que eu sou o pai deles”, conta. Além dos resultados estéticos, Falconi comemora os ótimos índices obtidos nos check-ups, que realiza a cada seis meses. E não são apenas os níveis de colesterol invejáveis. “Até a testosterona aumenta com a atividade física. Minha vida sexual é a mesma que eu tinha aos 30.”

Falconi não é nenhuma estrela internacional da música pop, como Sting, vocalista do Police, mas está fazendo a sua parte para chegar aos 56 (a idade do músico) com o corpinho de 30 que o cantor exibiu sábado passado no Maracanã. Do salto no palco durante a apresentação aos bíceps poderosos ressaltados

pela camiseta justa, a ótima forma física de Sting é incontestável. Não se sabe exatamente o que ele faz para mantê-la, mas dá para imaginar que o dinheiro ganho e as calorias gastas em cada turnê ajudam. Entre as atividades físicas extrapalco que fazem parte da rotina do astro, uma das poucas que divulga é a ioga, prática à qual aderiu há mais de uma década.

Longe da fama e da ioga, o engenheiro Paulo Roberto da Rosa, 53, não faz sucesso com o baixo elétrico, mas é uma potência nos aparelhos de musculação. Não é alto, lindo, louro e rico como Sting, mas exhibe bíceps ainda mais potentes do que os do músico,

adquiridos graças aos exercícios semanais em aparelhos com carga de até 200 libras (cerca de 90 kg). Os segredos para obter e manter o corpo enxuto, segundo Rosa, são constância, orientação de um bom professor e concentração. “Se você foca no exercício que está fazendo e nas suas metas [de condicionamento físico], você chega lá.”

Chega, mas leva tempo. “Para ficar com um corpo como o do Sting, é preciso anos de treinos constantes, aliados a uma boa alimentação”, avisa Cleber Gonçalves Tamagusuku, professor de educação física da academia Bio Ritmo, de São Paulo. Ele diz ser possível chegar aos 56 anos com

aquele corpão praticando ioga, mas acha que, para a maioria das pessoas, o objetivo é mais facilmente atingido com outras atividades.

Para Tamagusuku, um dos principais trabalhos é a musculação. "É isso que dá o tônus, o aspecto rígido e definido de braços, pernas, abdômen etc." Além da musculação em aparelhos ou com pesos, Tamagusuku diz que um trabalho muito eficaz pode ser feito com o treinamento funcional, no qual o peso do próprio corpo funciona como resistência — é o que acontece, também, em várias posturas da ioga.

#### Retrocedendo o relógio

Independentemente da atividade escolhida, o exercício físico é indispensável para burlar o tempo. "Um homem de 50 anos que se exercita tem resposta muscular e capacidade respiratória de um sedentário de 30. Os efeitos do envelhecimento para quem se exercita são mais lentos", afir-

ma o professor de educação física Mauro Guiselini, diretor do Instituto Runner de Ensino e Pesquisa.

O curso natural depois dos 30 anos é a perda de massa muscular, que propicia uma aparência envelhecida, flacidez e diminuição do tônus dos músculos. Isso favorece quedas e fraturas, dificulta a regulação da temperatura corporal e diminui o gasto calórico, o que facilita o ganho de peso.

Felizmente, especialistas ouvidos pela **Folha** dizem que a atividade física pode brecar a perda de músculos, além de estimular o metabolismo e a sensibilidade aos hormônios — que têm produção reduzida a partir dessa idade.

Os benefícios do exercício podem ser sentidos em qualquer fase da vida. Há melhora na saúde, no sono, no trabalho e, é claro, na aparência física. "Os exercícios ativam as células e, por isso, podem aumentar a sensibilidade do organismo aos hormônios e estimular

o tecido ósseo e o metabolismo", explica o médico do esporte Arnaldo José Hernandez, presidente da Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte.

Para Renato Romani, médico do esporte do Centro de Estudos da Medicina da Atividade Física e do Esporte, da Unifesp (Universidade Federal de São Paulo), aos 50, é preciso bem mais empenho para manter a disposição. "Nessa idade, é necessário comer melhor, dormir melhor e fazer mais exercícios, para que a produção e a energia se mantenham altas", diz.

#### Força-tarefa

Com o passar dos anos, os músculos diminuem à medida que a gordura corporal aumenta. "O homem adquire forma de rã: a barriga aumenta e as pernas afinam", compara Guiselini, do Instituto Runner.

Como o abdômen saliente, além de fazer mal para a aparência, sobrecarrega a

## 'A ioga traz disposição e autoconhecimento'



DA REPORTAGEM LOCAL

Com 60 anos de idade, o ator Nuno Leal Maia exibe boa forma física e mostra energia para as longas sessões de gravação. Para isso, recorre à natação e à ioga, que pratica há mais de 25 anos. Confira trechos da entrevista concedida à **Folha**.

**FOLHA** - O que faz para manter um corpo saudável?

**NUNO LEAL MAIA** - Tento nadar no mar pelo menos duas vezes por semana e faço algumas posturas de ioga. Às vezes, arrisco

uma corrida e exercícios de musculação. A atividade física me ajuda a ser mais saudável e equilibrado. O problema é que durante as gravações não dá tempo de me exercitar.

**FOLHA** - Quando começou a fazer ioga?

**NUNO** - Comecei a fazer um curso em 1980. Faço um trabalho mais de relaxamento. Quando se está muito cansado, traz bons resultados. Você se equilibra, relaxa.

**FOLHA** - Você se sente melhor depois que pratica ioga?

**NUNO** - Sinto-me bem, com mais disposição, porque eu trabalho o corpo, adquiro um autoconhecimento corporal que me ajuda.

**FOLHA** - Você sentiu diferença com o passar dos anos?

**NUNO** - Sim, o condicionamento diminui. Com a idade, é preciso fazer exercícios mais tranqüi-

los. A natação não tem muito impacto e consigo um desempenho melhor. Mas, ao correr, já sinto dores na coluna.

**FOLHA** - Os exercícios são importantes na rotina do homem?

**NUNO** - Sim, desde que você sinta falta deles. Depois de um dia cansativo, acho melhor optar por uma aula de ioga, por exemplo, que traz relaxamento. Se o trabalho foi mais intelectual, penso que é preciso fazer exercícios mais intensos, para manter corpo e mente equilibrados.

**FOLHA** - Você se alimenta bem?

**NUNO** - Tento comer melhor, controlo meu colesterol. Não como carne vermelha nem embutidos há 30 anos. Procuro comer muita salada, leguminosas, proteínas à base de soja. De vez em quando como peixes e frutos do mar e, quando dá muita vontade, uma carne branca. (JS)

[...]

## COM O PASSAR DOS ANOS, OS MÚSCULOS DIMINUEM À MEDIDA QUE A GORDURA CORPORAL AUMENTA

### Alimentação na medida

**Bons hábitos alimentares fazem toda a diferença para manter o corpo e a saúde em dia. O que é recomendado:**

#### >> Ingerir menos calorias.

As necessidades calóricas diminuem gradativamente com o passar dos anos. Um homem de 30 anos que pratique atividades físicas leves precisa, em média, de 2.800 calorias diárias. Aos 50, mantendo o mesmo exercício, precisará de cerca de 2.400 calorias.

#### >> Aumentar o gasto calórico.

Atividades físicas intensas aproximam o cinquentão do homem de 30 também nas questões alimentares: o maior gasto de energia e o aumento do metabolismo permitem um consumo igual de calorias.

#### >> Fracionar as refeições.

Dividir o consumo diário de alimentos entre seis e oito refeições — normalmente, três maiores no café da manhã, no almoço e no jantar e pequenos lanches nas refeições restantes.

#### >> Privilegiar alimentos de menor densidade energética e grande teor de nutrientes, como frutas, verduras e leguminosas.

Embora a quantidade de calo-

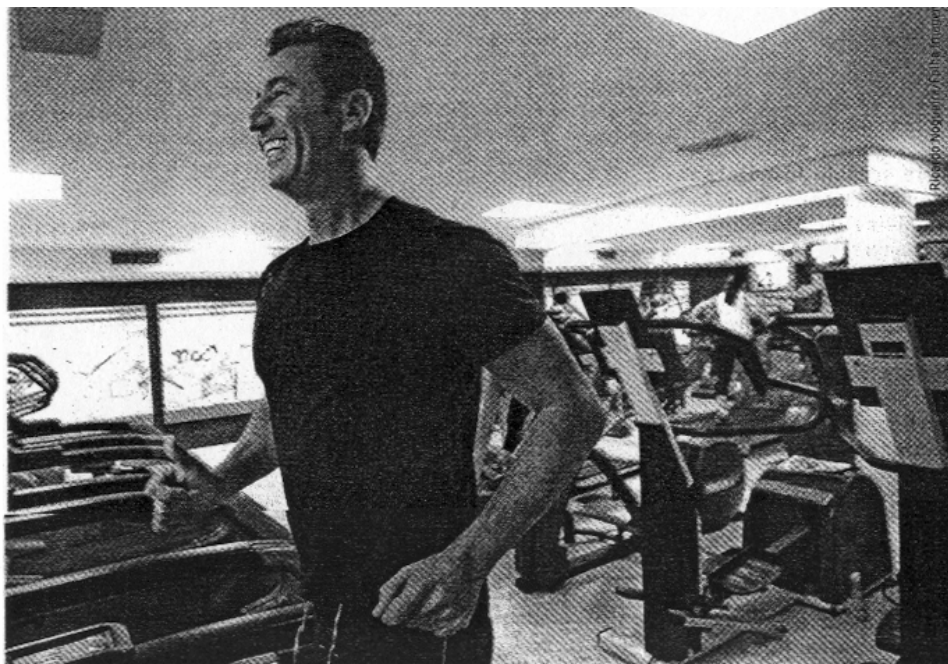
rias diminua, as necessidades de vitaminas e minerais continuam iguais.

#### >> Para formar massa muscular, é preciso consumir aminoácidos — que são obtidos, principalmente, em alimentos proteicos, como carne, ovos, leite e leguminosas.

Mas, como o organismo não armazena aminoácidos (que, em excesso, são transformados em gorduras), o consumo máximo de proteínas deve ser adequado ao gasto de energia: um homem que pratique atividade física intensa pode consumir diariamente até 1,2 g de proteína por quilo de peso corporal; se a atividade for moderada, o consumo fica entre 0,8 g e 1 g por quilo de peso.

>> Privilegiar alimentos como grãos, cereais integrais, frutas, verduras e leguminosas e diminuir o aporte de gorduras saturadas e trans. Preferir carboidratos complexos ricos em fibras aos alimentos que forneçam açúcares simples (refrigerantes, doces, derivados de cereais refinados).

Fonte: SOLANGE GUIDOUN BRAZACA, professora do departamento de agroindústria, alimentos e nutrição da Esalq (Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz)



Eduardo Falconi, 51, que faz musculação seis vezes por semana

coluna e aumenta o risco de doenças cardiovasculares, é recomendável um treinamento que ajude a eliminá-lo e estimule o metabolismo com o ganho de músculos.

Exercícios aeróbicos são os mais indicados para queimar gorduras e fortalecer o coração. É preciso escolher uma atividade que agrade e que seja adequada à estrutura física. "Se o homem é muito pesado, a corrida, por exemplo, pode lesar as articulações dos joelhos", alerta Guiselini.

Para aumentar os músculos, exercícios de resistência: a musculação, feita em aparelhos, é o mais conhecido, mas ioga, agachamento, flexões e exercícios em barras também estimulam a musculatura. "O importante é trabalhar a força muscular dos principais grupos do corpo", diz o médico do esporte Hernandez.

## [...] O ABDÔMEN SALIENTE, ALÉM DE FAZER MAL PARA A APARÊNCIA, SOBRECARREGA A COLUNA

Alongar o corpo melhora a flexibilidade e ajuda na postura correta e no equilíbrio. "O homem passa muito tempo sentado, e isso encurta os músculos posteriores da coxa, que ajudam na sustentação da coluna", declara Guiselini. Os

músculos peitorais também precisam ser alongados, para evitar a posição curvada, adquirida depois de horas na frente do computador.

A estratégia se completa com bons hábitos alimentares. "Basicamente, uma alimentação equilibrada, que contemple todos os grupos de nutrientes, é importante em qualquer idade. Mas, como o metabolismo muda com o passar do tempo, é preciso fazer algumas adaptações", diz Solange Guidolin Brazaca, professora do departamento de agroindústria, alimentos e nutrição da Esalq (Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz). O gasto de energia diminui e, portanto, é preciso ingerir menos calorias para se manter no mesmo peso. Entram em ação, novamente, os exercícios: "Se a atividade física é intensa, dá para manter,

aos 50, o mesmo aporte calórico de um homem de 30".

A alimentação também trabalha em conjunto com os exercícios para ajudar no aumento da massa muscular. "Os aminoácidos são a matéria-prima para a formação dos músculos. Assim, quem está trabalhando para ganhar mais massa, precisa de um aporte protéico suficiente para sustentá-la", explica Brazaca. Carne, ovos e leguminosas são as melhores fontes, segundo a professora. Ela lembra que não é preciso se privar desses alimentos, desde que não se exagere nas quantidades. "Por dia, 200 g de carne, divididas nas duas principais refeições, é o suficiente."

### Mudança de hábito

Pressão e colesterol altos surgem na faixa dos 20 anos, mas vão se manifestar por volta dos 50, diz Nabil Ghorayeb, cardiologista e presidente do grupo de estudo de cardiologia do esporte da Sociedade Brasileira de Cardiologia.

Para prevenir infartos e derrames ocasionados por esses problemas, é preciso mudar os hábitos. "Sabe-se com certeza que exercícios e alimentação equilibrada podem mudar a história de quem tem problemas cardiovasculares. A pessoa passa a produzir mais e permanece mais inserida na sociedade", conta Ghorayeb. Mais inserida, mais sarada e mais perto de se tornar um vovô padrão Sting – quem, eu?

## Tripé da boa forma física

**O treino deve ser planejado para melhorar a saúde do coração e a resistência e a flexibilidade dos músculos e das articulações. Sedentários precisam se adaptar fazendo exercícios leves por até dois meses**

### Articulações

Faça alongamentos, sobretudo para os músculos posteriores da coxa e para os da região lombar, do peito, dos ombros e do pescoço. Fique de 15 a 30 segundos em cada posição, realizando três repetições de cada exercício

### Capacidade muscular

Cada grupo de músculos (peito, costas, ombros, braços, abdômen, quadril, pernas, região lombar) deve ser estimulado duas vezes por semana em exercícios de 10 a 12 repetições, com carga que ofereça resistência

### Capacidade cardiorrespiratória

O recomendável é fazer exercícios aeróbicos (caminhada, corrida, natação) no mínimo quatro vezes por semana, de 30 a 60 minutos por dia

Fonte: Mauro Guiselini, professor de educação física e diretor do Instituto Runner de Pesquisa