

Projeto verão com responsabilidade

GABRIELA SENA

Quem nunca ouviu falar do tão comentado “projeto verão”? Em uma época do ano de férias, viagens e festas, muitas pessoas buscam exibir seus corpos nas melhores versões. Por isso, é comum, nesse período, a adoção de rotinas intensas de treinos e dietas, iniciadas poucos meses antes ou até durante o verão. “O início do ano traz um senso de renovação, quando muitos se sentem motivados a recomeçar e estabelecer novos objetivos, inclusive os relacionados à saúde”, explica Gaby Esteves, nutricionista da Clínica Ginelife.

Segundo a especialista, esse impulso é intensificado por fatores externos. “Há uma forte pressão social e midiática para exibir corpos em forma no verão, especialmente em regiões onde janeiro está associado a férias e praias, o que intensifica o desejo por mudanças rápidas.” Apesar da popularidade do projeto verão, a busca por transformações corporais em curto prazo frequentemente leva a práticas irresponsáveis e mudanças drásticas na rotina, o que pode oferecer sérios riscos à saúde física e mental.

Principais erros e perigos

De acordo com Gaby, um dos principais erros cometidos é aderir a dietas extremamente restritivas. “Cortar grupos alimentares inteiros ou consumir calorias muito abaixo do necessário pode levar a deficiências nutricionais e ao efeito rebote”, alerta. Outro problema é a generalização de estratégias, desconsiderando as necessidades individuais. “Muitas pessoas não levam em conta intolerâncias, alergias ou condições

pré-existent, o que pode agravar problemas de saúde”, ressalta a nutricionista.

O foco excessivo na estética também compromete a saúde geral, negligenciando aspectos como equilíbrio hormonal, digestão, descanso e qualidade do sono. “Na academia, é comum ver pessoas se matando em dois ou três meses. Pessoas que nunca treinaram acham que o corpo se constrói às vésperas do verão e querem treinar todos os dias. Até fazem intensivão de treinar duas vezes por dia”, descreve o educador físico e personal trainer Marcio Lui (leia quadro).

Caminho responsável

Embora o projeto verão muitas vezes seja marcado por excessos, é possível adotar um estilo de vida saudável e alcançar resultados satisfatórios para a estação de forma segura. Para isso, a orientação profissional é indispensável. “Antes de começar, é essencial procurar um médico para fazer um checkup e entender como está o corpo”, recomenda Marcio Lui.

Após essa avaliação inicial, o acompanhamento de um nutricionista e de um educador físico é fundamental para criar um plano personalizado. “Nesse momento, é importante estabelecer metas realistas, focar em mudanças sustentáveis e respeitar o ritmo do corpo”, orienta Gaby.

Adaptações na alimentação podem ser uma maneira eficaz de iniciar o projeto verão.

“Substitua produtos ultraprocessados por alimentos frescos, e inclua frutas, legumes e verduras variadas no cardápio”, sugere a nutricionista. Além disso, consumir proteínas magras, gorduras boas e carboidratos complexos em proporções adequadas é crucial. “Os carboidratos complexos ajudam a manter a energia e a saciedade”, explica Gaby. Ela também destaca a importância da hidratação: “A água elimina toxinas e melhora o desempenho físico”.

Nos treinos, a escolha das atividades pode ser variada. “A musculação é sempre a base para fortalecer o corpo e ganhar massa magra. Mas, para quem não pode frequentar uma academia, o treino funcional é uma ótima opção, podendo ser feito em casa, no parque ou até na praia”, sugere Marcio. Outras práticas, como pilates, natação e corrida também são recomendadas por oferecerem estímulos diversificados ao corpo.

Por fim, o educador físico alerta sobre a importância de equilibrar esforço e descanso. “O descanso faz parte da rotina de quem treina. É nele que os músculos se recuperam, prevenindo lesões e garantindo melhores resultados”, enfatiza. Assim, o descanso é um pilar indispensável para qualquer projeto verão bem-sucedido.

***Estagiária sob a supervisão de Sibele Negromonte**