

Grande paixão

Há quase uma década, os treinos funcionais fazem parte da rotina de Gabriela Dechiqui, 39 anos. Desde a pandemia, no entanto, ela marca presença no Centro de Treinamento Pedro Paulo (CTPP), onde pratica aulas coletivas em um formato bem atrativo. “Sempre gostei assim, por ser aberto, ao ar livre. Foi bem convidativo na época”, ressalta.

Desde o início dos exercícios, as melhoras são significativas. O corpo mudou e ganhou mais força e resistência para a corrida, um de seus grandes hobbies. Hoje, Gabriela pratica treinos funcionais de duas a três vezes na semana, em horários fixos, geralmente pela manhã.

Para 2025, a expectativa, claro, é manter esses hábitos de maneira bem ativa. “Pretendo continuar com os treinos. Gosto desse formato porque os exercícios mudam toda semana, o que torna o treino dinâmico, nada previsível, sempre variamos os estímulos. Estamos sempre nos desafiando e melhorando física e mentalmente”, finaliza.

Impacto positivo

Educador físico e personal trainer das celebridades, Cassio Fidlay detalha que a mobilidade e a consciência corporal são dois dos pilares principais proporcionados pelos treinos funcionais. “Nas tarefas diárias se utilizam de movimentos parecidos. Por isso, ter uma mobilidade ajuda e muito sua locomoção, mudança de direção ou alongamentos necessários para o dia”, descreve o profissional.

Os resultados, de acordo com Cassio, vão depender da intensidade e da quantidade de dias dos treinos realizados semanalmente. Contudo, é provável que a média ideal para se perceber tais impactos sejam vistos de um a três meses.

Além disso, os treinos funcionais, tão populares no universo fitness, levam como principal vantagem a possibilidade de realizar os exercícios sem precisar sair de casa. No entanto, ele reitera que ir à academia contribui bastante, já que o indivíduo tem mais opções para colocar sobrecarga nos movimentos.

O QUE EMAGRECE MAIS, FUNCIONAL OU MUSCULAÇÃO?

O impacto no emagrecimento depende de cada aluno, da intensidade dos treinos e de como o corpo reage aos estímulos. O treino funcional, por ser mais dinâmico, pode gerar um gasto calórico maior durante a sessão, enquanto a musculação aumenta a massa muscular e acelera o metabolismo basal, queimando calorias mesmo em repouso. No entanto, ambos os treinos têm potencial para gerar o mesmo nível de emagrecimento quando bem orientados, e a escolha do melhor método vai depender da preferência e do objetivo do aluno.

Fonte: professor de educação física e personal trainer Emanuel Victor

30MM
OS MELHORES DO MUNDO 30 ANOS

SEXO
a comédia

TEATRO ROYAL TULIP
18 E 19 DE JANEIRO
SÁBADO ÀS 20H E DOMINGO ÀS 19H30

clube 50% DE DESCONTO

REALIZAÇÃO: NONSTOP DECA

VENDAS: B SYMPlicia

CORREIO BRAZILIENSE
www.CORREIOBRAZILIENSE.com.br

14

comedianmm
comedianmm.com
Estreando este mês