

Do pilates ao risco de tendinite, saiba se vale a pena aderir às pulseiras de peso que conquistaram a internet

POR DANIELE FELIX*

Febre nas redes sociais, as pulseiras de peso prometem tonificar os braços sem que o esforço feito na atividade física seja tão exagerado. Com um visual moderno e colorido que passa longe das caneleiras pesadas dos anos 1980, o acessório de metal virou o item preferido para quem posta sobre vida saudável na internet. Hoje, é comum ver vídeos de usuários aplicando maquiagem ou arrumando o cabelo enquanto carregam a carga nos pulsos, na esperança de estimular os músculos durante a rotina.

A promessa de bons resultados atrai, principalmente, o público feminino. Em avaliações de lojas on-line, consumidoras relatam sentir a musculatura trabalhar em tarefas simples, como lavar roupas. No entanto, especialistas fazem um alerta importante: usar o acessório no dia a dia não gera hipertrofia e ainda pode causar lesões.

O personal trainer João Pedro Carvalho desaconselha o uso contínuo nas atividades rotineiras. Segundo ele, cargas que não ultrapassam dois quilos não são suficientes para hipertrofiar o músculo, mas conseguem sobrecarregar as articulações. O resultado pode ser uma dolorosa tendinite. Além do risco de inflamação nos tendões, há o impacto na postura.

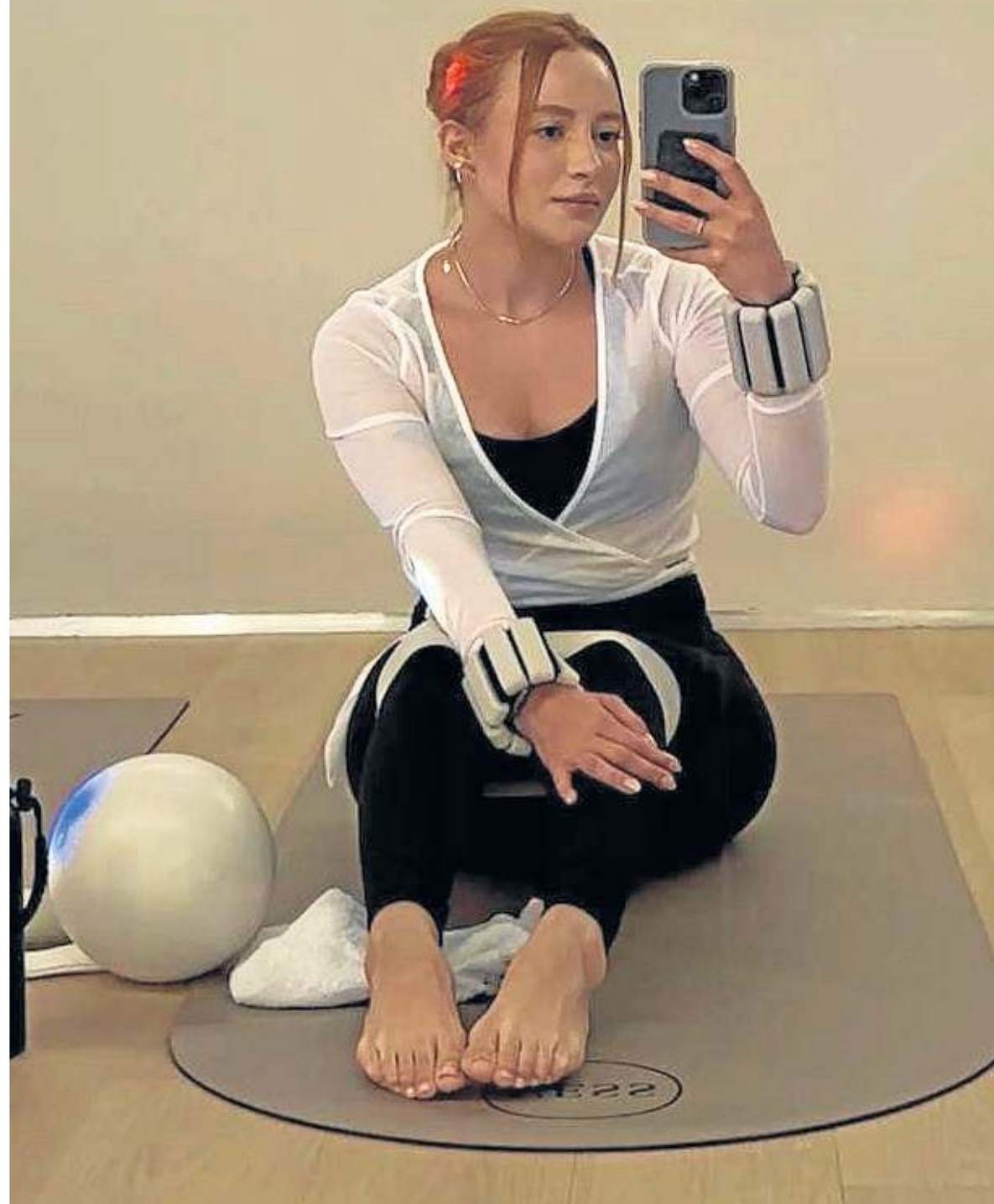
Carregar peso nas extremidades do corpo durante caminhadas ou tarefas domésticas altera o padrão de movimento natural. Esse “efeito de pêndulo” força a coluna cervical e os ombros, transformando um hábito aparentemente inofensivo em gatilho para dores crônicas. Segundo a fisioterapeuta e instrutora de pilates Laís Araujo, elas podem ser usadas por iniciantes, mas é necessário fazer exercícios com acompanhamento para diminuir o risco de lesão.

Quando o acessório funciona?

O uso das pulseiras não precisa ser abolido, mas deve ser direcionado. Para quem é sedentário, o acessório pode elevar, ligeiramente, o gasto calórico diário, embora não promova a queima significativa de gordura nem o ganho de massa magra.

De acordo com João Pedro, para existir ganho muscular de fato, o treino precisa de carga adequada, boa amplitude de movimento, volume e progressão constante — algo que a pulseira sozinha não entrega. Já em modalidades como o pilates, o acessório encontra espaço ideal. Embora não seja indispensável, ele ajuda a intensificar os exercícios e trabalhar a resistência muscular.

UM ACESSÓRIO DE IMPACTO



Arquivo pessoal