

Karol acredita que as pulseiras de peso podem contribuir na rotina de treinos

A fisioterapeuta Laísa Araújo destaca, também, a aplicação terapêutica dos pesos de pulso em pacientes geriátricos ou no tratamento neurofuncional. Nesses casos, o acessório é utilizado de forma contínua para estabilizar tremores decorrentes do Mal de Parkinson ou para auxiliar idosos em exercícios funcionais. Para essa finalidade, os modelos priorizam o conforto e a segurança, contando com tiras largas de velcro e estrutura reforçada para não escapar do braço.

A experiência na prática

Na rotina de treinos programados, muitas alunas aprovam o equipamento. A terapeuta Paula Bertol, 33 anos, descobriu as pulseiras acompanhando treinos virtuais de uma instrutora americana. Ela começou usando halteres improvisados, como garrafas d'água, até decidir investir no acessório. "Senti que facilitou

OUTRAS ALTERNATIVAS

Para as pessoas que não podem investir em uma rotina de musculação, o personal trainer João Pedro Carvalho sugere hábitos simples, como as caminhadas. São atividades acessíveis, que não demandam muito tempo e com pouco impacto nas articulações. "30 minutos de caminhada gastam entre 120 e 180 calorias, enquanto um trote leve de 30 minutos pode gastar entre 250 e 400 calorias", reforça o profissional.

O educador físico Luiz Fernando Lukas indica, ainda, a prática de danças, nado, corrida e pedalada, além de exercícios simples em casa como abdominais, agachamentos, flexões e prancha algumas vezes na semana. Caso a procura seja por fugir do exercício, o profissional recomenda apenas pequenas ações de movimento para evitar sedentarismo. "O ideal é evitar passar muitas horas seguidas sentado (a) e aproveitar todas as oportunidades para se movimentar", propõe o educador.

muito a minha vida. Gosto de usar quando estou na esteira para dar um gás a mais, e emendo com exercícios de mobilidade", conta Paula.

Ela destaca a importância de começar com cargas baixas, visto que iniciou com 500 gramas e notou evolução no desempenho. Quando tentou migrar para a opção de dois quilos, sentiu o corpo sobrecarregado e precisou recuar. A gerente comercial Karol Santana, 25, teve o primeiro contato com as pulseiras durante as aulas de Hot Yoga. Desde então, passou a incorporá-las no pilates, no barrê e no ballet fitness.

"Os pesos ajudam bastante no controle dos movimentos e na ativação do abdômen. Como essas modalidades trabalham o corpo de forma integrada — braços, pernas, postura e equilíbrio ao mesmo tempo —, a resistência da pulseira exige mais estabilidade e melhora a consciência corporal", explica Karol. Ela ressalta que não sente dores nas articulações, mas reforça a necessidade de respeitar os limites do próprio corpo, especialmente ao perceber que a musculatura está fatigada durante algum treino. Sendo assim, o ideal é remover o peso para evitar desconfortos ou possíveis lesões.

*Estagiária sob a supervisão de Eduardo Fernandes

Ministério da Cultura e Neoenergia Apresentam:

ABERTURA:
04 DE AGOSTO DE 2026
DAS 18H ÀS 22H

MUSEU NACIONAL DA REPÚBLICA
GALERIA MEZANINO

VISITAÇÃO:
05 DE AGOSTO A 04 DE OUTUBRO
TERÇA A DOMINGO E FERIADOS,
DAS 9H ÀS 18H30

festivalmesdafotografia.com.br

FESTIVAL MÊS DA FOTOGRAFIA

RETRATOS DE UM BRASIL PLURAL:
ORIGEM, TERRITÓRIO E DIVERSIDADE

APOIO: Lei Rouanet, International Photography Awards, BSB, FEDE, MUSEU NACIONAL DA REPÚBLICA, Secretaria de Cultura e Economia Criativa

PARCEIRO DE MÍDIA: CORREIO BRAZILIENSE

PATROCÍNIO: Neoenergia

REALIZAÇÃO: Instituto Cultural, photo AGENCIA, MINISTÉRIO DA CULTURA