

**ALONGAMENTOS PODEM
CAUSAR DANOS AOS CABELOS**

**BLUSAS E VESTIDOS COM
MANGAS INCREMENTADAS**

REVISTA **da Hora**

São Paulo
AGORA

**Lutas e terapias
para descarregar
a agressividade
transformam a
vida e aliviam
o estresse**

Parte integrante do jornal Agora São Paulo - 11 de julho de 2010 - Ano 12 - nº 263 - Rodízio Yonara/Falharass - Não pode ser vendida separadamente

Jaqueline
Khury pratica
boxe há
oito anos

**Jogando a
raiva fora**

4

UM NOCAUTE NO ESTRESSE

POR AMANDA NOVARETTI

O trânsito que não anda, o chefe mandão, a bagunça dos filhos, as contas que não param de chegar. Vários fatores ajudam a aumentar o estresse cotidiano. Às vezes, a chateação é tanta que dá vontade de jogar tudo para o ar ou de bater em alguém. Pois a solução pode ser mais simples do que você imagina.

Lutas e terapias corporais podem ajudar a direcionar a raiva acumulada no dia a dia e a transformar o estresse em algo produtivo. "Esse tipo de atividade ajuda a canalizar a energia de forma mais positiva. A pessoa coloca tudo o que a incomoda para fora, direcionando a adrenalina de um jeito eficiente", afirma a psicóloga Ana Maria Rossi, presidente da Isma (International Stress Management Association, organização que promove pesquisas internacionais sobre estresse) no Brasil.

O "personal trainer" Luciano Basile trabalha com artes marciais há 15 anos e conta que, no mesmo período, cresceu bastante o número de mulheres praticantes de lutas. "Elas dizem que querem desestressar. Usam a aula para colocar tudo o que for ruim para fora", afirma.

É o caso da economista Marina Costa, 35 anos. "Entrei na aula de boxe por curiosidade e não

saio mais", diz. Para ela, além de ajudar a manter o corpo sarado, as aulas de luta relaxam e desestressam. "Quando você está lutando, não pensa em mais nada. Os problemas somem a cada pancada."

De acordo com a psicóloga Daniela Zanuncini, diretora da empresa de consultoria Bem-Estar Desenvolvimento Humano, a luta, assim como alguns tipos de terapia, fornece uma brecha para o praticante colocar as emoções para fora. "Recomendo esse tipo de atividade especialmente para pessoas que têm muita raiva acumulada."

Segundo a especialista, profissionais que lidam com atendimento ao público e que precisam solucionar problemas diariamente estão mais sujeitos a sentimentos como rancor e irritação. "A raiva que não é extravasada pode gerar depressão."

“ Sempre fiz academia, mas o boxe foi um achado para mim. Além de deixar o corpo lindo, ajuda a extravasar os sentimentos ruins do cotidiano ”

são e explosões de fúria em momentos inadequados. As pessoas vão aguentando pequenos golpes durante o dia e, de repente, reagem com violência diante de uma coisa insignificante.”

Para Daniela, as chamadas reações desproporcionais têm sido cada vez mais frequentes, e é aí que entra a importância de ter uma oportunidade de extravasar. “Esse indivíduo precisa de um momento em que pode jogar tudo para o alto e esvaziar a cabeça. Caso contrário, acaba ficando com dificuldade até de desenvolver pensamentos.”

Para a psicóloga Samia Simurro, vice-

presidente da ABQV (Associação Brasileira de Qualidade de Vida), as lutas são uma forma interessante de →



Robson Ventura/Folha press

6

CELEBRIDADES ENTRAM NA ONDA

Além de relaxar, atividades como o boxe e as lutas marciais dão agilidade e preparo físico e definem o corpo. Por tudo isso, as modalidades viraram febre entre os famosos.

Beldades como Nathália Rodrigues, Nívea Stelmann e Giovanna Antonelli apostam no boxe para manter a balança sob controle e as curvas em dia. Sabrina Sato, apresentadora e musa do programa "Pânico na TV!", também. "Adoro as aulas de boxe. A prática envolve aeróbica e musculação, é divertida e elimina todo o estresse", diz.

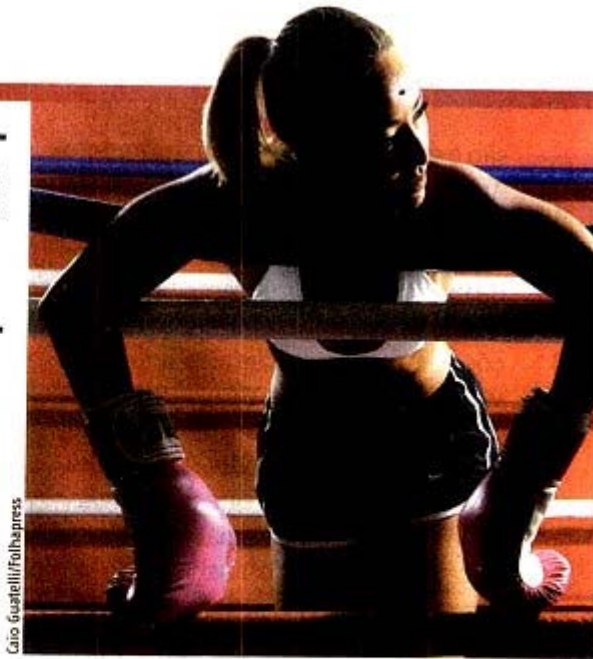
A modelo e apresentadora da Record Jaqueline Khury é outra adepta do esporte, que pratica há oito anos. Ela afirma que sempre fez atividades físicas, mas que encontra no boxe uma forma eficiente de extravasar o esgotamento do dia a dia. "Percebi também que os meus reflexos estão mais rápidos e a minha postura, melhor. Não basta ter um corpo bonito, ele tem de ser funcional para aguentar as gravações", avalia.

Praticante de kickboxing há seis anos, a cantora Luciana Melo acredita que a modalidade melhorou sua disciplina e seu condicionamento físico. "Na época em que comecei a fazer as aulas, meu show tinha várias coreografias, e o kickboxing me ajudou a manter o pique", conta.

Para a cantora, a prática relaxa. "A gente sai tão cansado da aula que se esquece de todos os problemas." Bastante semelhante ao kickboxing, o muay thai, conhecido como boxe tailandês, é a modalidade escolhida

“ A luta também desenvolve a mente, pois exige muita concentração. Uma pequena distração pode significar um grande machucado ”

Luciana Melo, cantora



Caio Guarelli/Folhapress

pelas atrizes Christine Fernandes e Danielle Souza, a Mulher Samambaia, para definir o corpo e ganhar agilidade.

Protagonista da novela "Ribeirão do Tempo" (Record), Caio Junqueira também se dedica às artes marciais. Ele começou a praticar jiu-jitsu por conta das filmagens do longa "Tropa de Elite", em 2007. "Já havia feito boxe, capoeira e outras lutas durante a adolescência. É algo de que sempre gostei." O ator conta que a luta virou parte da sua rotina. "Tento praticar pelo menos uma vez por semana. Além de manter meu corpo saudável, é uma ótima forma de descarregar a tensão", afirma.



Foto: Benedito/Agência Olycom

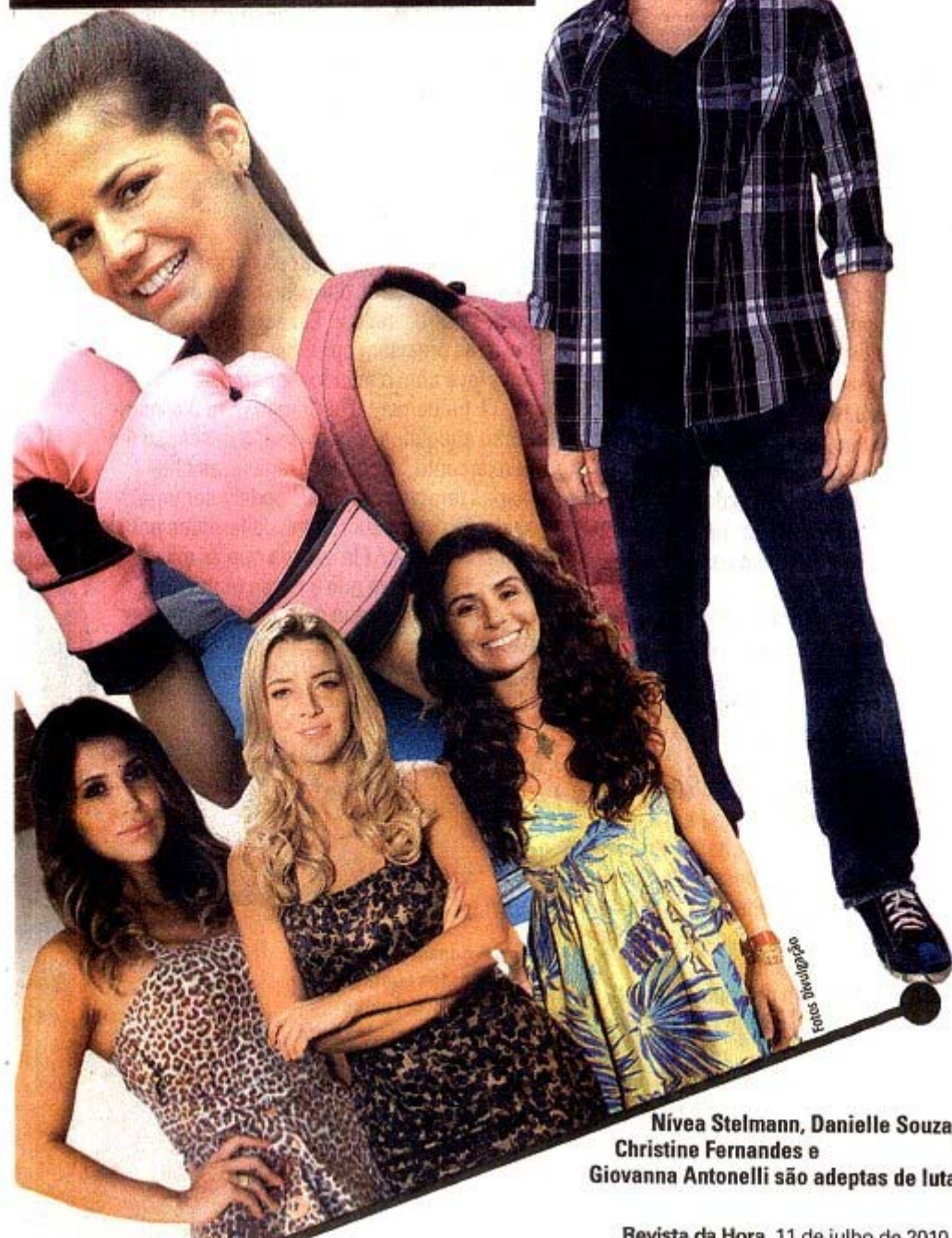
7

“ Adoro as aulas de boxe.
Além de divertida, a
prática elimina o estresse ”

Sabrina Sato, apresentadora

“ Faço boxe e jiu-jítsu pelo
menos uma vez por semana,
pois me dão preparo físico e
mental. Se a pessoa tiver a ca-
beça no lugar, a luta só trará
benefícios ”

Caio Junqueira, ator



Nívea Stelmann, Danielle Souza,
Christine Fernandes e
Giovanna Antonelli são adeptas de lutas

Revista da Hora. 11 de julho de 2010

8

RAIVA SOB CONTROLE

A ira de um homem comum é atijada quando ele se vê preso em um engarrafamento, depois de um dia cheio de complicações. Ele, então, abandona o carro e começa a destruir a cidade ao seu redor. A cena, da longa "Um Dia de Fúria" (1993), serve bem para ilustrar o desejo de boa parte da população, especialmente naqueles dias em que tudo parece dar errado.

Segundo a psicóloga Ana Maria Rossi, presidente da Isma (International Stress Management Association) no Brasil, 52% da população ativa reage com agressividade a algum tipo de estresse. A pesquisa, feita em 2008, revelou também que 18% dessas pessoas relataram episódios de explosões de raiva. "O número é considerado bastante alto se pensarmos que são casos extremos, de descontrole total", afirma.

De acordo com a profissional, com o aumento dos casos de ira no cotidiano, surgiram diversas terapias para conter a raiva. "Quebrar pratos, socar almofadas, gritar e até destruir objetos são maneiras de extravasar a tensão contida."

A consultora de eventos Luciana Gois dos Santos, 24 anos, entende muito bem o que é raiva represada. "No meu trabalho, preciso lidar o tempo todo com pessoas e com problemas", afirma. Para manter o controle, Luciana apela para táticas como socos em almofadas e gritos no banheiro. "Não dá para sair por aí batendo nos outros, então desporto a raiva de uma forma que não me trará problemas."

Para Ana Maria, o controle diário da ira é o verdadeiro desafio. "Socar as coisas é uma forma de trabalhar esse sentimento, mas é apenas paliativa. Temos de achar formas efi-

AULAS DISPUTADAS EM ACADEMIAS

Com tantos benefícios, lutas como o boxe, o muay thai (conhecido como o boxe tailandês) e o kickboxing tornaram-se rapidamente populares nas academias.

De acordo com o "personal trainer" Luciano Basile, professor de kickboxing na academia Fórmula, o número de alunos aumentou bastante nos últimos anos.

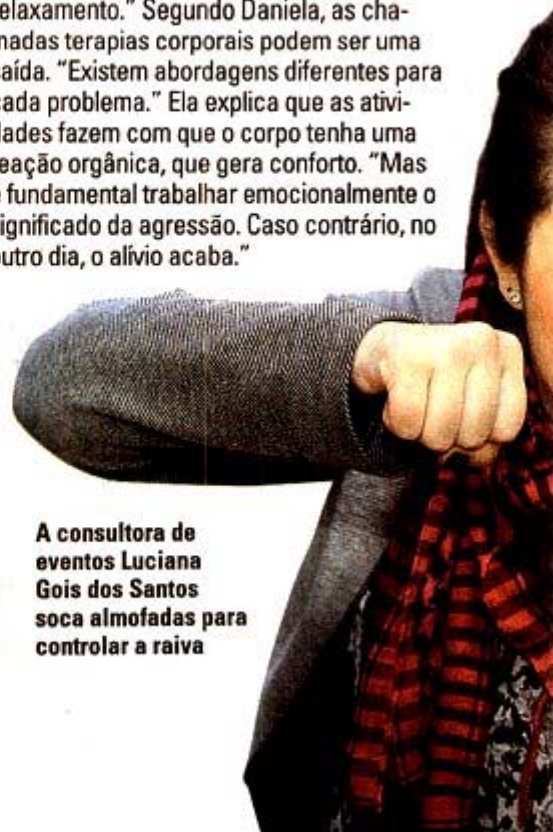
"Especialmente entre as mulheres.

cientas de conter a raiva, caso contrário ela vai se virar contra nós", afirma.

A psicóloga Daniela Zanuncini concorda. "A raiva que não é extravasada pode gerar depressão, úlcera, dores no corpo e muitos outros males." Ela acredita que as pessoas precisam aprender a lidar de forma mais leve com o mundo moderno.

"É fundamental ter tempo para a alimentação adequada, a conversa, o descanso e o relaxamento." Segundo Daniela, as chamadas terapias corporais podem ser uma saída. "Existem abordagens diferentes para cada problema." Ela explica que as atividades fazem com que o corpo tenha uma reação orgânica, que gera conforto. "Mas é fundamental trabalhar emocionalmente o significado da agressão. Caso contrário, no outro dia, o alívio acaba."

A consultora de eventos Luciana Gois dos Santos soca almofadas para controlar a raiva



Antes, esses esportes eram coisa de homem."

Ele explica que a grande diferença entre o boxe e as outras duas modalidades é o uso do corpo. "No boxe, só é permitido dar socos. Já no muay thai e no kickboxing, o lutador também usa os pés, os joelhos e até os cotovelos." Para Basile, mais do que uma forma de modelar o corpo, as alunas buscam uma maneira de combater a tensão. "Tenho muitas alunas com mais de 50 anos, que investem no esporte por esse motivo", conta.

A psicóloga Leda Maria de Campos, 57 anos, é uma delas. "Eu fazia apenas musculação para manter o corpo em forma, mas, com o passar do tempo, a atividade ficou maçante", revela. Ela conta que resolveu tentar uma aula de kickboxing por curiosidade. "É muito bom. Perdi peso e ganhei disciplina, e minha concentração aumentou bastante", diz a psicóloga. Os benefícios da aula, acredita, são permanentes. "Se você se desconcentra na luta, apanha. Então, estar atento vira uma coisa automática."

A economista Marina Costa, 35 anos, é outra fã de lutas. "Faço aulas de boxe há cinco anos e não penso em sair de jeito nenhum", afirma. Para ela, a técnica ajuda a colocar a agressividade no lugar certo. "Sinto que estou mais calma e relaxada. É melhor do que muita terapia que existe por aí", brinca.

Leda completa: "É muito bom saber que tenho aquela uma hora e meia semanal para despejar o estresse do dia a dia".

A convivência em grupo é outro benefício ressaltado pelas duas. "A gente vira uma família. Cria um vínculo forte, que envolve respeito e cuidado com o outro", diz Leda. Marina concorda e revela que conheceu várias de suas amigas na aula de boxe. "Marcamos treinos e sessões de cinema. A amizade foi para além dos ringues."



A psicóloga Leda Maria de Campos pratica kickboxing para manter a forma e relaxar

Revista da Hora, 11 de julho de 2010

10

CURIOSIDADES

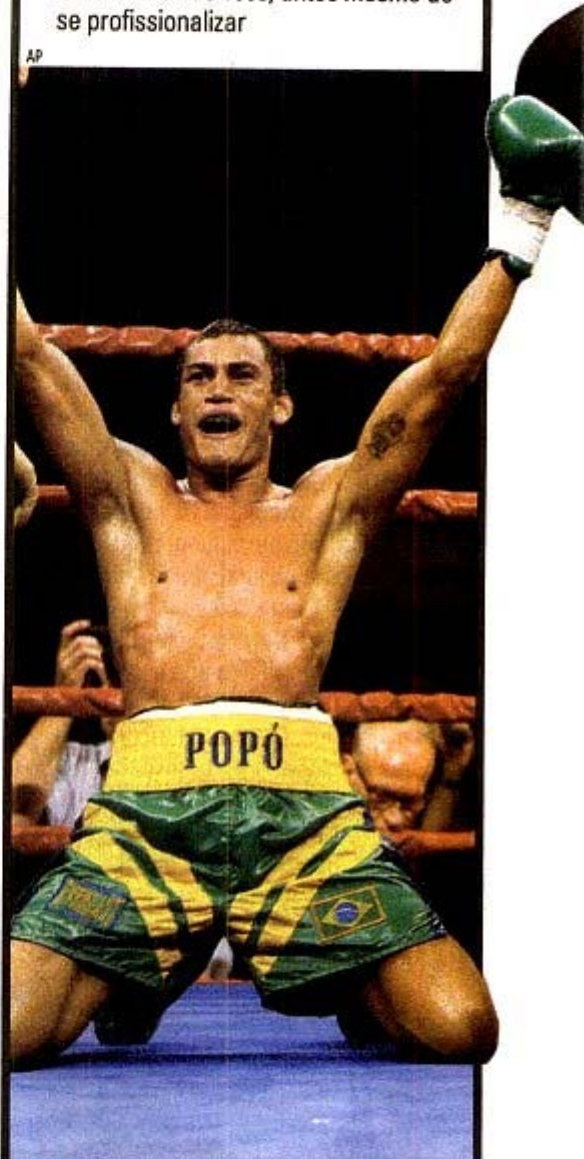


Um dos grandes nomes do pugilismo mundial, Mike Tyson protagonizou um dos episódios mais bizarros da história do boxe. Durante uma luta, ele arrancou um pedaço da orelha do oponente com uma mordida

Inicialmente não havia um número de rounds determinado no boxe, e a luta só terminava com nocaute ou desistência de um dos lutadores. O combate mais longo já registrado aconteceu em 1893, nos EUA, e durou mais de sete horas

Uma das regras da luta greco-romana é que os atletas não podem iniciar um combate suados. O suor deixa a pele escorregadia e dificulta a realização dos golpes

Campeão mundial das categorias superpena e leve, o brasileiro Acelino Popó Freitas ganhou a medalha de prata nos jogos Pan-Americanos de 1995, antes mesmo de se profissionalizar



lidar com a raiva e com a agressividade. “Algumas pessoas tiram muito proveito dessas atividades, mas é difícil que um processo terapêutico funcione para todos. Cada um deve procurar o que é melhor para si”, recomenda.

O médico Alberto Ogata, presidente da ABQV, concorda. Para ele, é preciso saber escolher o melhor tipo de luta para cada pessoa. “Existem diferenças entre as modalidades. As artes marciais

são ótimas para quem deseja desenvolver concentração e disciplina, por exemplo.” Segundo Ogata, as lutas trazem diversos benefícios para o corpo, pois proporcionam um trabalho aeróbio e muscular bastante completo. “O mais importante é buscar algo prazeroso. Se a atividade física for um sacrifício, a pessoa desistirá.”


A modelo e apresentadora Jaqueline Khury já havia praticado vários tipos




Divulgação


 O judô e o caratê são as artes marciais mais praticadas no Brasil. As lutas fazem parte até mesmo do currículo de várias escolas primárias

 Natália Falavigna conquistou a primeira medalha olímpica da história do taekwondo brasileiro. A lutadora foi medalha de bronze nos jogos de Pequim, em 2008

 Apesar de ser considerado um esporte violento, o jiu-jitsu está cada vez mais popular entre as mulheres. Além de ser uma excelente técnica de defesa pessoal, a modalidade proporciona grande gasto calórico

 O caratê também é bastante popular no mundo dos videogames. Além de jogos nos quais a modalidade é o tema central, o carateca Ryu é um dos personagens mais famosos do game Street Fighter

 A filha do lendário Muhammad Ali, Laila Ali, é uma das maiores impulsionadoras do boxe feminino no mundo. Em junho de 2001, protagonizou uma das lutas mais vistas na história da modalidade

 O kung fu é uma das artes marciais preferidas do cinema e tem em Bruce Lee sua grande estrela. Em 2008, a luta foi o tema da animação "Kung Fu Panda", que conta a história de um urso que quer ser lutador

de exercícios até encontrar no boxe o seu esporte preferido. "Sempre fiz academia, mas o boxe foi um achado para mim. Além de deixar o corpo lindo, ajuda a extravasar os sentimentos ruins do cotidiano."

Mas nem tudo pode ser resolvido com um saco de pancadas. "É imprescindível ter uma forma de jogar fora a raiva acumulada no dia a dia, mas, se a pessoa não resolver os

conflitos internos que tem, de nada adiantará", afirma Daniela Zanuncini. Ela diz que desenvolver uma consciência emocional e corporal é fundamental para ser feliz. Ana Maria Rossi concorda com a colega. "O que realmente aumenta a disciplina mental são as técnicas de relaxamento. Só assim a pessoa aprenderá a lidar com o estresse de forma muito mais eficiente."

12

BATALHA CONTRA O CIGARRO

Quem já tentou sabe bem que parar de fumar pode ser uma verdadeira batalha. A novidade é que as mesmas atividades que ajudam a diminuir o estresse podem ser usadas para acabar com o vício. "O fumante aprende a conter a agressividade com o cigarro e precisa de um suporte mais benéfico para lidar com as emoções do dia a dia", afirma a cardiologista Jaqueline Issa, autora do livro "Deixar de Fumar Ficou Mais Fácil" (ed. MG Editores).

A especialista, que integra a equipe do Programa de Tratamento do Tabagismo do InCor (Instituto do Coração), explica que a nicotina inibe as reações e funciona como um subterfúgio. "Como não vivencia os seus sentimentos, o fumante precisa passar por uma difícil adaptação quando abandona o cigarro."

Foi o caso da secretária Yara Lins Cardoso, 51 anos, que parou de fumar com a ajuda do programa do InCor. "Já havia parado uma vez e fiquei três anos sem fumar, mas, quando minha mãe morreu, voltei correndo para o cigarro." A secretária afirma que descontava automaticamente suas chateações no ato de fumar. O programa do InCor a ajudou a direcionar os sentimentos. "Passei por várias situações, boas e ruins, e não descontei no cigarro. Foi uma grande vitória."

Jaqueline afirma que outra coisa bastante comum é dizer que o fumante fica agressivo quando para de fumar. "É uma mudança automática. A pessoa, que até então usava o cigarro como refúgio, terá de aprender a direcionar as suas frustrações a outra atividade."

Ela recomenda, especialmente para os que costumam conter os sentimentos, atividades como boxe e terapias corporais. "O praticante vai gritar, socar, chutar e jogar fora tudo o que estiver fazendo mal a ele, inclusive o cigarro." A médica lembra que a tática funciona bem para quem fuma buscando reduzir a tensão e desconta o estresse diário no vício.



Rivaldo Gomes/Folhapress

ARTES MARCIAIS: LUTA E FILOSOFIA

As artes marciais podem ser definidas como sistemas codificados de estilos de luta. O termo foi traduzido do japonês e significa "a arte da guerra". Existem centenas de

A secretária Yara Lins Cardoso acabou com o vício de fumar



modalidades diferentes, entre as mais populares estão o caratê, o kung fu, o judô, o jiu-jítsu e o taekwondo.

O que diferencia essas práticas das lutas de academia é o pensamento filosófico que as acompanha. "São lutas que envolvem muito mais a autossuperação e a concentração do que a disputa em si", afirma Alberto Ogata, médico e presidente da ABQV (Associação Brasileira de Qualidade de Vida). Para o especialista, essas modalidades são ideais para quem procura trabalhar o corpo e a mente ao mesmo tempo.

Foi essa proposta que atraiu o advogado Carmine Tiano Neto, 29 anos, quando ele decidiu praticar krav maga. A modalidade surgiu na década de 1940, em Israel, e é reconhecida mundialmente como uma técnica de defesa pessoal. "Além de proporcionar condicionamento físico, a modalidade trabalha a mente. O praticante fica mais confiante no trabalho, na rua, na vida."

Adepto do muay thai, o chamado boxe tailandês, o estudante Felipe João da Rocha Ribeiro, 21 anos, escolheu a combinação entre agilidade e força. "A luta também melhora a autoestima. Além disso, a convivência com os colegas e o ambiente agradável da aula

melhoram o humor automaticamente."

Professor de jiu-jítsu e de técnicas de defesa pessoal, Ronaldo Cardoso acredita que as artes marciais trabalham questões como o respeito ao próximo, a honra, a determinação e a disciplina. "Esse tipo de luta faz com que o melhor do ser humano apareça", opina.

Para ele, o verdadeiro praticante de artes marciais não é brigão. "Quem luta não briga. Essa é a verdadeira filosofia de quem faz esse tipo de atividade." E o lema costuma ser seguido à risca pelos mestres. "Os professores nos orientam bastante. Não dá para banalizar a luta, brigando em ruas, bares e baladas. Isso é coisa de gente irresponsável", completa Ribeiro.

O professor e lutador Ronaldo Cardoso



14

FILMES BONS DE BRIGA

Longas marcantes quando
o assunto é luta:



O LUTADOR 2008

Mickey Rourke concorreu ao Oscar por sua interpretação de Randy "Carneiro" Robinson, um lutador decadente que precisa se aposentar após sofrer um infarto. Mas antes, ele voltar ao ringue pela última vez para uma revanche histórica



CLUBE DA LUTA 1999

Um executivo entediado ingressa em um grupo secreto de marmanjos que se encontram para brigar. Os lutadores extravasam suas angústias e suas tensões em violentos combates corporais. Com Brad Pitt e Edward Norton



STREET FIGHTER 1984

O coronel William F. Guile (Jean-Claude Van Damme) precisa resgatar funcionários da ONU (Organização das Nações Unidas) que foram sequestrados por um general asiático. Para infiltrar-se na fortaleza do vilão, ele usará golpes mortais



A LUTA PELA ESPERANÇA 2005

O boxeador Jim Braddock (Russell Crowe) abre mão de sua carreira para poder sustentar sua família, mas uma oportunidade inesperada faz com que ele volte aos ringues





MENINA DE OURO 2004

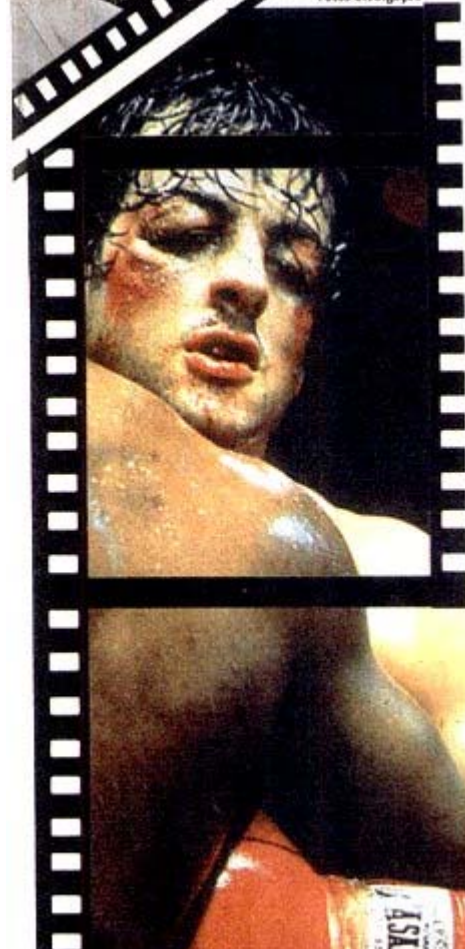
A atriz Hilary Swank ganhou o Oscar após viver a lutadora Maggie Fitzgerald, uma jovem que deseja ser boxeadora profissional. Para conquistar um lugar de destaque, Maggie convence o carrancudo Frankie (Clint Eastwood) a ser seu treinador



KARATÊ KID 1984

O filme conta a história de Daniel (Ralph Macchio), um jovem que aprende os segredos do karatê com um velho imigrante japonês. O sucesso do longa rendeu várias sequências e uma refilmagem, com estreia prevista para agosto deste ano

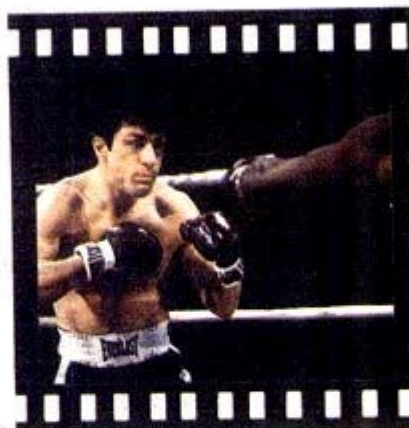
Fotos Divulgação



ROCKY UM LUTADOR

1976

Rocky Balboa é considerado um boxeador medíocre, mas tem a chance de provar que é um campeão quando recebe a proposta para disputar o título mundial contra o grande campeão americano. O filme recebeu três estatuetas do Oscar



TOURO INDOMÁVEL 1980

Jake La Motta (Robert De Niro) é um exímio boxeador. Conhecido por sua ferocidade dentro do ringue, ele desconta nos adversários os golpes que leva da vida. O filme foi indicado a oito estatuetas do Oscar e levou os prêmios de melhor ator e melhor edição



O DRAGÃO CHINÊS 1978

Primeiro filme em que o ator Bruce Lee atuou como protagonista. O longa conta a história de um jovem operário que decide investigar sozinho o misterioso desaparecimento de seus colegas de trabalho

Revista da Hora, 11 de julho de 2010