



## CORPO DE ATLETA

# Cada tipo, um esporte

Características físicas são facilitadoras em determinados exercícios, mas não limitadoras

Elisa Clavery

elisa.clavery@infoglobo.com.br

► Força de vontade e treino são dois responsáveis pelo talento de Michael Phelps nas piscinas. Mas a genética do nadador americano não pode ser esquecida: seus braços compridos, com 2,03m de envergadura, e sua altura, de 1,93m, facilitam o desempenho na disputa aquática. Para

especialistas, as características físicas são, sim, facilitadores em determinados exercícios físicos — mas não impeditivos.

— O biotipo pode facilitar e muito. Por exemplo, o jogador de basquete Michael Jordan tem um 1,98 m. Com certeza, ele tem mais facilidade em realizar saltos em altura inimagináveis para nós — diz o perso-

nal trainer Edmar Lopes, que pondera: — Se o atleta não foi sorteado na loteria genética para determinado esporte, ele apenas terá que treinar mais.

Além de características físicas, há três biotipos mais comuns, segundo a estrutura muscular e óssea: o ectomorfo (pessoas mais altas e magras, com membros longos), o me-

somorfo (composição corporal naturalmente mais atlética, com metabolismo mais eficiente) e o endomorfo (mais baixos e com facilidade de acumular gordura).

— Determinadas ativi-

des são mais fáceis para cada biotipo. É importante levar isso em consideração na hora de uma avaliação médica e nutricional. Um indivíduo ectomorfo, por exemplo, precisa de atenção na hora de fazer uma atividade muito pesada, senão vai ter mais dificuldade de ganhar peso — explica o médico do esporte Rodrigo Freitas.

O personal trainer cita casos em que os atributos físicos não fizeram diferença. A jogadora brasileira de vôlei de praia Shelda Bedê fez história mesmo com a estatura de 1,65m.

— O importante na hora de escolher um exercício é pensar no que motiva o atleta a acordar todos os dias para treinar, seja qual for sua forma física. x

## CADA UM DO SEU JEITO

Conheça as vantagens das características físicas para cada esporte

### Altos: vôlei e basquete

Tendem a ser esportes em que uma boa altura ajuda, principalmente por causa da distância da cesta de basquete e da rede do vôlei



### Corpo arredondado, com pernas e braços curtos: levantamento de peso

Atletas mais robustos têm facilidade devido à quantidade de peso que precisa levantar. Pernas e braços curtos também ajudam, pois diminuem o tempo de chegada da barra do chão até o topo da cabeça



### Baixos: jôquei

O cavalo deve alcançar a maior velocidade possível, acompanhando o atleta. Portanto, atletas menores e mais leves ajudam na velocidade do cavalo



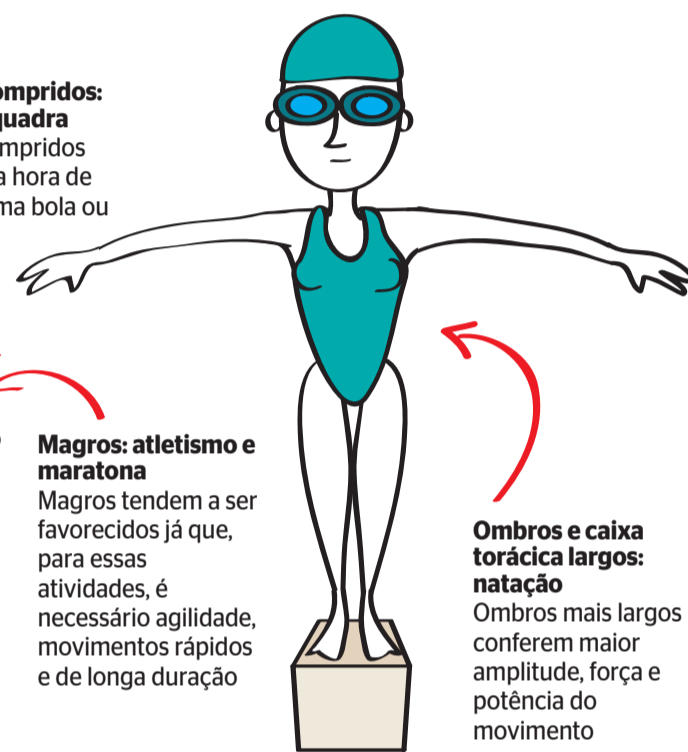
### Pernas compridas: salto à distância

O atleta deve correr o mais rápido possível numa arrancada, seguido de três grandes passos largos e um grande salto. As pernas compridas favorecem um salto mais distante possível



### Braços compridos: tênis de quadra

Braços compridos ajudam na hora de rebater uma bola ou recebê-la



### Magros: atletismo e maratona

Magros tendem a ser favorecidos já que, para essas atividades, é necessário agilidade, movimentos rápidos e de longa duração

### Ombros e caixa torácica largos: natação

Ombros mais largos conferem maior amplitude, força e potência do movimento

\*É importante lembrar que os atributos físicos não são um fator limitador, mas um facilitador. Especialistas aconselham que cada um escolha a atividade que mais lhe agrada, independentemente de seu corpo. Infografia: Daniel Juca

## PAPO DE SALÃO

# Com o novo look do papai Gagliasso

Elisa Clavery

elisa.clavery@infoglobo.com.br

► Na véspera do Dia dos Pais, aprenda a fazer o corte de cabelo que o mais novo papai, o ator Bruno Gagliasso, adotou para a próxima novela das seis, "Sol Nascente". O undercut com moicano já é sucesso entre o público masculino, e o cabeleireiro e maquiador William Xavier, do salão Márcio Mello Espaço Rio, em Copacabana, ensina como fazer.

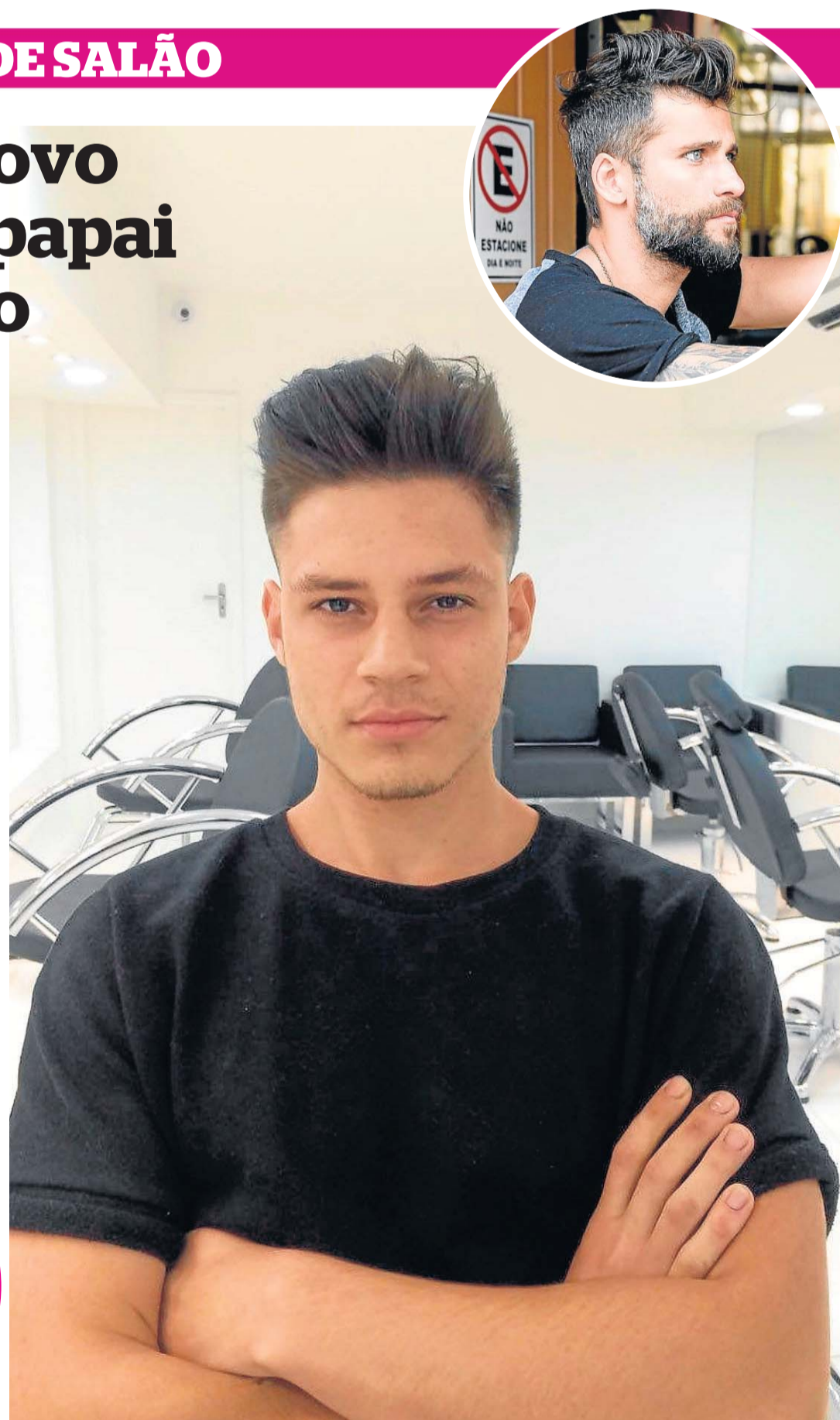
— É moderno e exige muita atenção para executá-lo. Pode ser usado em qualquer tipo de rosto — explica o profissional — Porém, cada pessoa tem um formato de rosto e fio de cabelo diferente. É preciso se adaptar.

O modelo e ator Vicente Tuchinski, de 21 anos, apostou no look e não se arrependeu.

— É um corte despojado e fácil de "domar". Sempre tive vontade, só faltava coragem.

No dia a dia, o corte exige cuidados. Na hora de finalizar, o segredo é dosar a quantidade de produto para ter um visual leve e com movimento.

**FERRADURA**  
O modelo Vicente Tuchinski copiou o estilo de Gagliasso em 'Sol nascente'



## PASSO A PASSO

**1** Separe a parte superior do cabelo em formato de "ferradura". Depois, prenda com um grampo e reserve.



**2** Comece debaixo para cima, com um pente nivelador nas laterais e contorne as orelhas. Isso dá um efeito degradê.



**3** Utilize a máquina de corte com pente 1 e 0,5. Faça o acabamento utilizando pente e tesoura na nuca.



**4** Repita a técnica utilizando novamente a máquina, pente e tesoura para dar o acabamento nas laterais.



**5** Solte a mecha separada em formato de "ferradura" na parte superior e inicie o corte utilizando uma tesoura.



**6** Finalize com secador e pomada. Mas como é um corte versátil, pode ser utilizado spray, gel ou mousse.

