

CÉSAR PARCIAS

Ele trabalha com atividade física desde 1983 e é quase um Papa da ginástica localizada. As aulas de César Parcias na Proforma, no Rio de Janeiro, são tão disputadas que não raro é difícil encontrar lugar para estender um colchonete no chão. Criador do método CP Training de localizada, ele achou um tempinho para conversar com a SPORT LIFE.

Sport Life – Os cuidados que o aluno tem com o corpo no verão são mantidos ao longo do ano ou no inverno é mais difícil trazer o aluno para a academia?

César Parcias – Existem dois grupos: os que já têm consciência da importância da prática da atividade física regular para a saúde e a qualidade de vida e aqueles que só pensam na parte estética e se tornam "atletas de verão". O nosso desafio é aproveitar o verão e conscientizar esses alunos da importância de se manterem ativos durante o ano todo. Acredito que essa conscientização já vem acontecendo.

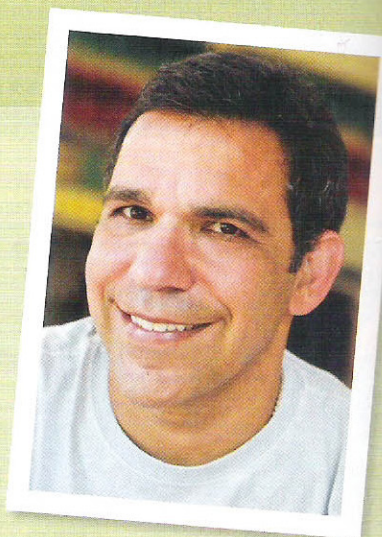
Eu vejo três fatores determinantes: a melhora no nível dos profissionais de educação física, principalmente após a regulamentação da profissão; a maior oferta de atividades com a melhora nos equipamentos, gerando mais prazer e conforto; e um maior movimento da mídia, informando de forma comprometida os benefícios de um estilo de vida ativo.

Como fazer para que o aluno não perca o estímulo e o interesse no inverno?

É importante criar novidades nesse período, como o lançamento de novas atividades e a realização de eventos de integração, aumentando a sociabilização na academia e transformando o treinamento em algo mais motivante e prazeroso, a fim de que o interesse do aluno em frequentar a academia cresça.

Apesar de as academias investirem em novas aulas de tempos em tempos, pesquisas mostram que a musculação ainda é a modalidade mais praticada. Por quê?

Nossa experiência nesses mais de 20 anos de atendimento tem demonstrado que o melhor programa de exercícios é aquele que mantém a motivação do aluno para treinar com regularidade. Indiscutivelmente, a musculação é uma excelente atividade e é recomendada para todas as populações, pela sua possibilidade de individualização no treinamento. Entretanto, dados recentes da IHRSA, a maior associação de academias do mundo, publicados na CBI, apontaram as atividades coletivas como



responsáveis pela maior taxa de retenção dos seus praticantes.

A ginástica localizada passou por uma reformulação e hoje há uma série de métodos, como o que desenvolveu, o CP Training. Qual as principais diferenças entre essas novas metodologias e a antiga localizada? Você acha que essa repaginação foi positiva para o aluno?

Com certeza essas revisões e atualizações metodológicas são muito positivas para os alunos. No início da ginástica localizada, nos anos 1970, o treinamento era feito com embasamento empírico e assim foi também nos anos 1980. A partir da década de 90 houve um aumento dos estudos científicos voltados para a atividade física, treinamento de força, biomecânica, fisiologia do exercício e outros, e cresceu a acessibilidade a essas pesquisas por meio da internet. Com essas informações, ficou muito mais fácil prescrever aulas com mais eficiência e segurança. A partir daí, começou a reformulação metodológica do meu método de aula e o início do CP Training. A grande diferença do CP Training para as antigas aulas de localizada é que saímos da fase do "parece que..." para "as evidências científicas apontam...". Acertamos mais na escolha dos exercícios, na forma correta de execução, na periodização do treinamento e na relação de volume (repetições) x intensidade (carga).

O aluno, hoje, está mais consciente sobre a forma como deve trabalhar o corpo em uma academia ou ainda há muitos excessos?

De uma forma geral, os alunos estão ficando mais conscientes, mas ainda se pode perceber alguns tipos de exageros. Por isso, é fundamental que a mídia nos auxilie nesta conscientização, divulgando sempre informações corretas e não "milagres".