

Parabólica Econômica

Flávio Resende

e-mail: flavioresende@gmail.com - Tel.: (61) 3242-9058



FOTO: TELMO XIMENES

NOVOS EMPREENDEDORES

ENTREVISTA

Allan Lucena - Personal Trainer

O personal trainer Allan Lucena pode ser considerado quase uma celebridade em Brasília. Pelo menos, no quesito popularidade. Com passagem pelas melhores academias do DF (hoje, atua na equipe da Unigue Fitness do Sudoeste), Allan teve o seu trabalho reconhecido no ano passado, quando foi eleito "profissional do ano", na categoria "personal trainer", durante o Capital Fitness -, principal evento do segmento fitness do país. Aos 33 anos, o brasileiro de 1m88 e 100 kg - que agora também segue carreira de modelo profissional - tem origem familiar no Nordeste brasileiro, mas escolheu permanecer na capital federal por sua relação afetiva com a cidade. "Ainda não tive experiência de morar fora de Brasília, mas é algo que eu não descarto. Pretendo estudar fora do Brasil, para melhorar ainda mais o meu currículo e a experiência na área", conta. Ao *Jornal do Planalto*, concedeu a seguinte entrevista:

Como a Educação Física surgiu na sua vida?

Em 1999, tive a vontade e a necessidade, como qualquer jovem, de fazer faculdade. Não sabia ao certo qual curso optar e não tinha a Educação Física em mente como primeira opção. O curso Sistemas de Informação era meu foco na época. No entanto, um primo bem próximo a mim me sugeriu escolher, como segunda opção de curso, no Vestibular, a Educação Física. Assim, o fiz. Resultado: não passei para a primeira opção, mas obtive pontuação para ser aceito no curso de Educação Física. Matriculado na faculdade, aos poucos, fui me apaixonando pelo tema, me tornando participativo a cada semestre em eventos e atividades relacionadas ao universo fitness, até que me envolvi e me achei dentro da atividade. Neste momento, tive a certeza de que era este caminho, realmente, que eu queria seguir profissionalmente.

Quais as experiências profissionais mais relevantes que considera ter tido?

Desde a fase de formação acadêmica, estive

envolvido na maioria dos eventos na faculdade como organizador. Participava, ainda, de convenções do segmento fitness em Brasília e em Goiânia. De alguma forma, também apoiei sempre todas as edições do Campeonato Brasiliense de Fisiculturismo, assim como todos os eventos de MMA Shooto, realizados na capital federal. Considero, portanto, estas experiências fundamentais, uma vez que me deram visibilidade e muita bagagem de vida.

Já atendeu alunos conhecidos. Pode citar alguns?

Considero todos os meus alunos de grande importância para a minha carreira profissional, mas posso citar alguns conhecidos, como o repórter Kenzô Machida, da Rede Globo de Televisão; o ex-governador José Roberto Arruda; grande parte dos misters da última edição do Mister Brasil, hoje inseridos no mundo da moda; entre outros empresários e socialites brasilienses.

O que faz atualmente?

Hoje, trabalho na Unigue Fitness (unidade Sudoeste), onde dou aulas de Running Class e atendo meus alunos, como personal trainer. Começo a partir de julho a profissionalizar ainda mais os meus atendimentos de personal, no segmento consultoria, pois após ter fechado parceria de exclusividade com a loja de suplementação Bodybuilding Sport&Nutricion, farei atendimentos exclusivos em um consultório dentro da própria loja, juntamente com um nutricionista e um endocrinologista, passando este a ser um

dos meus diferenciais de mercado. Escrevo, ainda, como colunista "Fitness", para três revistas regionais de grande circulação e sou modelo profissional.

Quais os planos para o futuro?

Estudar novas modalidades e tendências que surgem no mercado; fechar um ciclo de parceiros em cada segmento de serviço; tornar-me um colunista em uma revista de âmbito nacional; fechar grandes parce-

rias; e tentar, quem sabe, uma dobradinha no prêmio profissional do ano.

O que te faz feliz, do ponto de vista profissional?

Com certeza, a satisfação em poder proporcionar resultados e bem estar à vida das pessoas, conscientizando-as de que o corpo é muito importante, mas precisa estar em sintonia com o aspecto psicológico. Na verdade, um campo complementa o outro, pois o corpo é resultado da mente e a mente é complemento do corpo. Um não anda sem o outro!

Como aliar qualidade de vida e esta vida frenética que o mundo impõe às pessoas no dia de hoje?

Equilibrando a vida; vendo na atividade física uma válvula de escape para os transtornos do dia a dia; e não tornando a atividade física um fator de peso na rotina.

Qual o seu sonho pessoal?

Ser um ícone na minha profissão e, com isso, conquistar mais estabilidade em todos os aspectos.

O que você diria para a pessoa que está em casa, relutando para ter coragem de colocar a mão na massa e começar a malhar?

Recebo várias perguntas do tipo, todos os dias, me questionando como consigo ter paixão pela atividade física, não a profissional, mas a que desenvolvo no dia a dia, para cuidar da minha mente e do meu corpo. Digo que não é necessário começar gostando. Basta entender que é uma necessidade inerente do ser humano. O corpo precisa de cuidados para ter longevidade e saúde. Com o tempo, o que começou sendo obrigação, passa a ter um gostinho de superação e conquistas de resultados; e quando você menos espera, terá tido ganhos de saúde e estética - o que o fará a ter ainda mais vontade de continuar. A partir daí, basta ter a competência de manter-se firme no propósito. O importante é você se amar, ter cuidados pessoais que lhe façam evoluir para si e para o mundo que o cerca.

SERVIÇO:

Personal Trainer Allan Lucena

CREF 4366 G/DF

Fone: (61)9655-9938

Site: www.facebook.com/PersonalLucena

BRASÍLIA EM NÚMEROS

Grupo "Doutores, Música e Riso" está de volta

Um projeto social - envolvendo teatro e solidariedade - realizado, de 2008 a 2011, em hospitais do Distrito Federal, junto a pacientes internados em situação delicada de saúde, está de volta, depois de cinco meses parado. Isso porque a coordenadora e idealizadora do Grupo Doutores, Música e Riso, Antonia Vilarinho, passou por uma experiência de seis meses de intercâmbio na França (Comédien Clowns à l'Hospital pelo Institut de Formation Le Rire Médecin), onde especializou-se na técnica artística clownesca ligada ao universo hospitalar. O grupo nasceu como uma extensão do trabalho realizado, de forma pioneira, pelo Doutores da Alegria, companhia teatral criada em 1991, em São Paulo, e que hoje é referência na arte de trabalhar em hospitais, com o reestabelecimento de pacientes por meio do riso. Sob a filosofia "O engraçado é que é sério", o grupo tem provado que rir ainda pode ser o melhor remédio. De acordo com Antonia Vilarinho, conhecida em Brasília pela palhaça Fronha, que por muitos anos fez a alegria da garotada em espetáculos teatrais e circenses, a ideia inicial é cuidar de 80 pacientes no Hospital Materno Infantil (HMIB), além de outras 30 crianças no Hospital da Criança de Brasília, somando 900 atendimentos por mês, incluindo enfermeiros, médicos, pais e familiares. "Nossa intenção é que, em 2014, este número pelo menos dobre", adianta Antonia Vilarinho. Quem tiver interesse em apoiar a iniciativa basta entrar em contato pelos telefones: (61) 3361-1572/9931-6187.

Valduga Gallery Wine apresenta linha de produtos

Um dos mais exclusivos endereços da capital brasileira foi o escolhido para receber a terceira edição da Valduga Gallery Wine, no último dia 4 de junho. O Brasília Palace Hotel, às margens do Lago Paranoá, vizinho ao Palácio da Alvorada, foi palco do evento em que um seleto grupo de convidados teve a oportunidade de apreciar, nas melhores condições de serviço e companhia, a elite dos rótulos elaborados pelas três empresas da Família Valduga - Casa Madeira, Casa Valduga e Domno. A escala anterior foi Porto Alegre, no dia 28 de maio, e São Paulo, em 15 de abril. Na sequência, no segundo semestre, estão programados eventos no Rio de Janeiro, Belo Horizonte, Florianópolis, Fortaleza e Salvador. Mais de 80 rótulos distribuídos em oito ilhas de degustação foram apresentados ao público. "Tivemos atrações para todos os gostos, especialmente os mais sofisticados", afirma o enólogo João Valduga, um dos proprietários do grupo.

