



Para publicação imediata

Contactos para a Imprensa:

Becky Frusher

(254) 399.9285 x2502

**NOVO ESTUDO DEMONSTRA QUE O TREINO DE CURVES
PODE QUEIMAR MAIS DE 500 CALORIAS EM 30 MINUTOS**

*Os investigadores da Baylor University relacionam a queima de calorias
com a intensidade e o nível de bem-estar físico*

WACO, TEXAS – 23 de Maio de 2006 – *Curves International Inc.*, o maior outorgante de franquias de centros de bem-estar físico do mundo, anunciou hoje que a *Baylor University* finalizou um estudo sobre a intensidade do treino de *Curves*. Uma equipa de investigadores de *Baylor*, dirigidos pelo Dr. *Richard Kreider*, Ph.D., membro do *American College of Sport Medicine*, Professor e Director do Laboratório de Exercícios e Nutrição Desportiva de *Baylor*, submeteu o programa da *Curves* a um escrutínio científico detalhado desde o outono de 2002. Os estudos iniciais confirmaram que o programa da *Curves* é eficaz para ajudar as mulheres a perder peso, aumentar a sua densidade óssea, ganhar resistência muscular e capacidade aeróbica, bem como acelerar o metabolismo.

Este último estudo centrou-se na intensidade do treino e no número de calorias queimadas pelas participantes do estudo. Os resultados correlacionaram-se directamente com o nível de bem-estar físico das participantes e com a intensidade do exercício. Todas as participantes foram submetidas a provas para avaliar com precisão os níveis de bem-estar físico antes de iniciar o estudo.

O nível de bem-estar físico é um dado essencial que se correlaciona de forma directa com o número máximo de calorias que uma pessoa pode queimar num período de tempo determinado. As mulheres de menor aptidão física queimaram entre 164 e 238 calorias em 30 minutos. *Kreider* assinalou "O que há que destacar é que estas mulheres estavam a trabalhar a 80 por cento do seu ritmo cardíaco máximo e a 64 por cento do seu consumo máximo de oxigénio, levemente abaixo do seu umbral anaeróbico, de maneira que simplesmente não podiam queimar mais calorias em 30 minutos com este ou com qualquer outro treino.

E as mulheres participantes na prova com maior aptidão física? "Queimaram até 522 calorias em 30 minutos", expressou *Kreider*. "À medida que progride e se condiciona, a sua capacidade de queimar calorias aumenta". (*Estimativa baseada no treino e 65 por cento do consumo máximo de oxigénio em mulheres com mais elevados níveis máximos de volumes de oxigénio; por outras palavras, mulheres treinadas*).

-mais-

Estudo de Intensidade *Baylor/Curves*

A intensidade do exercício foi medida mediante o ritmo cardíaco, o consumo de oxigénio, as exigências de resistência e as calorias queimadas. "Todas estas medidas se encontravam dentro das margens adequadas para as mulheres avaliadas, tomando como base as suas capacidades máximas de exercício e níveis de bem-estar físico", expressou *Kreider*. O programa *Curves* produz uma intensidade de exercício média que cumpre as recomendações do *American College of Sport Medicine (ACSM)* e da Associação Norte-americana de Cardiologia para melhorar a condição aeróbica, assim como produz a resistência adequada à carga de trabalho segundo recomenda a *ACSM* e a *National Strength and Conditioning Association (NSCA)* para estas mulheres".

De maneira que, quais são os benefícios? "A característica única do treino *Curves* é de que a intensidade se pode ajustar automaticamente ao nível de bem-estar físico da pessoa que se treina", assinalou *Kreider*. "Não só ajuda as mulheres a cumprir o programa, como também as ajuda a evitar lesões ao mesmo tempo que lhes permite benefícios substanciais de perda de peso, bem-estar físico e saúde geral".

Acerca da *Curves*

A *Curves* oferece um treino de 30 minutos que combina o treino de força e a actividade cardiovascular sustentada mediante uma resistência hidráulica segura e eficaz. A *Curves* oferece igualmente um programa de controlo de peso que emprega um método inovador, cientificamente comprovado, para acelerar o metabolismo e por fim à necessidade de dietas permanentes *Gary* e *Diane Heavin* são considerados os inovadores do fenómeno expresso de bem-estar físico que tornou o exercício disponível para mais de 4 milhões de mulheres, muitas das quais estão pela primeira vez um ginásio. *Gary* é o autor de vários livros, incluindo o best-seller do *The New York Times*, a *Curves* que está a revolucionar a abordagem americana às dietas. Com quase 10.000 centros a nível mundial em 42 países, a *Curves* é franquia de bem-estar físico maior do mundo e a décima maior de todas as empresas de franquias do mundo. Para mais informações queira visitar: www.curves.com.

###