



DEPARTAMENTO DE TAQUIGRAFIA, REVISÃO E REDAÇÃO

NÚCLEO DE REDAÇÃO FINAL EM COMISSÕES

TEXTO SEM REVISÃO

COMISSÃO DO ESPORTE			
EVENTO: Audiência Pública	REUNIÃO Nº: 1550/16	DATA: 06/12/2016	
LOCAL: Plenário 04 das Comissões	INÍCIO: 14h55min	TÉRMINO: 16h03min	PÁGINAS: 25

DEPOENTE/CONVIDADO - QUALIFICAÇÃO

VINÍCIUS FOCESATO POSSEBON - Autor do livro "O Segredo da Queima de 48 Horas" e personal trainer.

SUMÁRIO

"Apresentação do Sistema Q48 2.0".

OBSERVAÇÕES

NOTAS TAQUIGRÁFICAS SEM REVISÃO, APENAS PARA CONSULTA.



O SR. PRESIDENTE (Deputado Evandro Roman) - Esta reunião de audiência pública da Comissão do Esporte está sendo realizada em razão da aprovação do requerimento nº 128/2016, de minha autoria, com o objetivo de apresentar o sistema Q48 2.0.

Para dar início às apresentações, convido para sentar-se à mesa o Sr. Vinícius Fochesato Possebon, autor do livro *O Segredo da Queima de 48 horas*, e personal trainer. (*Palmas na plateia.*)

Antes de passar às exposições, desejo informar aqui as regras de condução dos trabalhos desta audiência pública: o convidado deverá limitar-se ao tema em debate e disporá de 20 minutos para as suas preleções, não podendo ser aparteado. Após as exposições, serão abertos os debates. Os Deputados interessados em interpelar os palestrantes deverão inscrever-se previamente, e poderão fazê-lo estritamente sobre o assunto da exposição, pelo prazo de até 3 minutos. Será permitida a réplica de qualquer participante que seja citado durante os debates.

Primeiramente, eu gostaria de agradecer a sua presença, agradecer realmente a possibilidade de trazer para esta Casa, uma Casa política, que tem a obrigação de fazer leis e normas que venham a melhorar de uma forma ou de outra a qualidade de vida das pessoas. E, eu, como profissional da área de educação física, me sinto muito bem em saber que há inovações, pessoas que não tentam sempre fazer o mesmo e tentam buscar, é claro, uma forma diferente de levar esta qualidade de vida entre todas as ações.

Nós sabemos que envolvendo alimentação, o sono e a prática da atividade física, nós teremos sem dúvida uma qualidade de vida cada vez melhor — esse é um dos pontos. E você hoje tem a possibilidade aqui, Vinícius, de nos mostrar um pouco de seu trabalho, o sucesso que você tem nesse desenvolvimento, que tomou conta das redes sociais, que tomou conta realmente de vários locais. E hoje nós temos a possibilidade aqui de estar lhe ouvindo, e estamos sendo transmitidos hoje para boa parte do Brasil, pela *TV Câmara*, pelo menos até o momento de nós iniciarmos as sessões, para que você possa expor. Então, vamos ouvir você.

Passo a palavra ao Sr. Vinícius Possebon.

O SR. VINÍCIUS FOCESATO POSSEBON - Na realidade, eu comecei com esse projeto, quando eu gravei o meu primeiro vídeo no Youtube, que era impactar



uma pessoa. Se eu soubesse que uma pessoa entendesse o que eu estava falando, eu já ia sentir que o meu dever tinha sido cumprido. E aí o negócio cresceu e eu estou aqui hoje ao lado do Deputado Evandro, dos meus amigos Márcio e André.

Estou aqui para praticar a gratidão e agradecer do fundo do coração, porque já dizia o ditado: “*Se você quiser ir rápido, você vai sozinho; se você quiser ir longe, você vai acompanhado.*” Então, eu acho que acompanhado a gente pode ir muito mais longe nessa caminhada, e uma caminhada de uma jornada de milhares de quilômetros começa com um único passo. Então, hoje eu estou dando outro passo para impactar de maneira direta e até mesmo indiretamente a vida dos brasileiros e diminuir gasto público com relação à saúde. Então, muito obrigado por esta oportunidade.

Eu posso fazer em pé?

O SR. PRESIDENTE (Deputado Evandro Roman) - Pode. Tem o microfone. Fique à vontade. Os 20 minutos são por sua conta, como você quiser, se quiser interagir. 20 minutos, podendo prorrogar, sem qualquer problema.

O SR. VINÍCIUS FOCESATO POSSEBON - Eu queria começar então isso aqui com um vídeo, está bom?

(Exibição de vídeo.)

O SR. VINÍCIUS FOCESATO POSSEBON - Eu cheguei ao Brasil, há 3 anos, e falei que 4 minutos de atividade por dia emagreciam; eu cheguei ao Brasil, há 3 anos, e falei que 10 minutos de atividade por dia emagreciam; eu cheguei ao Brasil, há 3 anos, e falei que 15 minutos de atividade por dia emagreciam.

Alguém aqui consegue imaginar quantas pedradas eu tomei? Todo mundo, eu acho. Só que eu estava muito seguro do que eu estava falando. Vou mostrar aos senhores hoje que exercícios inteligentes e menos tempo trazem mais resultados.

É engraçado, porque temos estudo de caso em todo o Brasil, e, quando eu encontro uma pessoa, ela não fala: “*Vini, eu emagreci com o Q48!*” Ela fala: “*Vini, você mudou a minha vida.*”

Estamos transcendendo a barreira do exercício. É isso que faz meu coração cantar todo dia, desde que comecei esse projeto. É isso que me faz levantar todo dia de manhã, botar o pé para fora da cama e começar mais um dia. Gravo mais um



conteúdo para as pessoas que hoje me seguem e também levo o nome do professor de Educação Física para outro nível.

Eu vou mostrar aos senhores aqui exercícios inteligentes. Como eu já falei, a minha intenção, quando comecei esse projeto, era para uma pessoa, mas depois vi que ele começou a viralizar a missão do Q48 e a transformar 1 milhão de vidas.

Em tudo o que faço na minha vida eu sempre coloco uma intenção. Eu pensei: qual é a minha intenção lá na Câmara? Minha intenção é simples, mais uma vez: se eu souber que pelo menos uma pessoa que esteve nos assistindo aqui ou fora entendeu o que falei e levar isso para sua vida, saio daqui com o coração cheio de alegria. O.k.?

Essa jornada possui alguns marcos. O primeiro deles é a frustração. Eu sou Vinícius Possebon — depois me apresento melhor —, mas imaginem uma miniatura, o Possebinho. O Possebinho está na jornada para descobrir por que algumas pessoas emagrecem, e outras, não; por que umas fazem muito exercício e emagrecem, e outras, não; e por que outras comem muito pouco, e não emagrecem. Eu descobri que o gasto calórico não é bem assim. As pessoas falam: *“Nossa, hoje eu gastei quinhentas calorias, mil calorias no treino. Agora eu vou emagrecer!”*

Alguém aqui conhece uma pessoa que gastou centenas de calorias, comeu pouco, emagreceu 2 quilos e depois não emagreceu mais? *(Pausa.)* Então eu não estou errado.

Eu descobri que o gasto calórico não é o tal do suprassumo para o emagrecimento. Eu vou explicar isso aos senhores. O primeiro baque é a frustração; o segundo, é quando se descobre que, com metade do tempo dedicado ao exercício, se pode obter o triplo de resultados.

Algumas pessoas aqui devem estar pensando: *“Nossa, cara, isso é fórmula mágica!”* *“O cara está prometendo 1 ano de resultados em 8 semanas! De onde ele tirou isso?”*

Eu quero mostrar os estudos aos senhores. Por que obter resultados de 1 ano em 8 semanas? Porque as pessoas me diziam: *“Vini, eu nunca emagreci antes o que emagreci em 6 semanas, 7 semanas, 8 semanas, 10 semanas. Eu estou tendo resultados que teria em 1 ano”*. As pessoas diziam isso e eu pensava: *“Nossa, cara,*



eu vou botar isso, resultados de 1 ano em 8 semanas". É óbvio que isso varia de pessoa para pessoa.

Eu vou lhes mostrar como isso funciona. Vamos ter aqui a teoria; a prática eu já demonstrei com os resultados da Fabiana.

É óbvio que isso varia de pessoa para a pessoa. Eu vou mostrar a vocês como isso funciona.

Aqui eu vou mostrar a teoria. Em relação à prática, eu já mostrei o resultado da Fabiana. Se vocês digitarem no Youtube "depoimentos sobre Queima de 48 horas", vão encontrar mais de 400 vídeos, com fotos de antes e depois e vídeos gravados. As pessoas gravam com o celular e nos mandam, e os depoimentos mais impactantes a equipe grava em 1 dia onde a pessoa está, como fizemos com a Fabiana, para mostrar que é uma pessoa comum, uma pessoa como você, que tem filhos, não tem tempo, tem vida corrida, com cotidiano agitado.

O que fazer? Hoje estávamos dizendo que 7% da população fazem exercício. Os outros 93% estão onde?

O outro ponto é o da cara a tapa. Eu descobri que, na metade do tempo, obtém-se um resultado três vezes maior. E eu ainda disse que não é preciso equipamento e não é preciso academia. Mais tapa na cara. Mas eu segui em frente. Consegui desenvolver muito bem minha resiliência nesses 3 anos.

Depois veio a prova cabal: 93% a menos de tempo e o mesmo resultado. Vou mostrar um estudo que demonstrou que, com 93% a menos de tempo, pode-se obter o mesmo resultado. Quatro minutos dão o mesmo resultado do protocolo de 30 minutos em esteira. Por que fazer 30 minutos em esteira se ninguém tem mais tempo hoje?

Graças a Deus há um grande pesquisador do Canadá: Martin Gibala. Neste ano ele publicou um estudo mostrando que 1 minuto de exercícios de alta intensidade equivalia a 50 minutos de exercícios de moderada intensidade. Esse é um estudo publicado pelo pesquisador canadense no início deste ano, que vou mostrar a vocês.

Vocês devem estar pensando: *"Está bom. Mas quem é esse cara?"* Eu sou o Vinícius Possebon, preparador físico e *coach*. Esta é a minha *fanpage*. Quando eu bati esse *print* eu tinha 1 milhão de fãs. Aqui está a minha conta no Instagram.



Quando eu bati *print* eu tinha 474 mil seguidores; hoje tenho 506 mil. Aqui está o meu canal no Youtube, com mais de 20 milhões de visualizações e 461 mil inscritos.

Este é o aplicativo. Quem adquire o Q48 recebe o *login* e a senha. Essa pessoa desbloqueia isso numa área de membros e faz o *download* do aplicativo. Se ela quiser levar o Q.48 a qualquer lugar, é só colocar o *login* e a senha e terá acesso ao aplicativo.

Os senhores podem ver que está o número 863 ali. Criamos, através de tecnologia, uma API que mostra quantas pessoas estão treinando naquele momento. No momento em que batemos o *print*, 863 pessoas estavam treinando no mesmo momento. Alguém consegue imaginar uma academia com 863 pessoas? A estrutura que ela tem que ter? A logística, como estacionamento, disso tudo? Já registramos 3 mil pessoas treinando ao mesmo tempo. Imaginem, se estabelecermos uma média de gasto calórico de 200 calorias por pessoas, quantas calorias estão sendo queimadas no Brasil!

“Então o cara diz que são 4 minutos! Meu Deus, é mágico!” No passado eu lancei o livro *O Segredo da Queima de 48 horas*. Nele eu mostro toda a base científica, uma parte do que eu vou falar aqui, e a parte prática de 8 semanas. Esse livro, em novembro do ano passado, ficou entre os mais vendidos do Brasil. Todos os direitos autorais dele estão sendo doados para construir escolas no Brasil.

Neste ano ganhei o Prêmio Jovem Brasileiro, que é a maior premiação jovem mundial. Ivete Sangalo, Neymar e várias personalidades ganharam esse prêmio. Eu ganhei esse prêmio como uma das pessoas influentes do mundo digital que está ajudando na evolução, que está ajudando o mundo a caminhar para frente.

Eu tinha um sonho quando estava na academia: o de que a minha mensagem ecoasse para grande massa. Eu tinha na academia em torno de 150 alunos, e quatro professores trabalhavam para mim. E chegou a um momento em que eu estava trabalhando 12 horas por dia e ficava pensando: nossa, mas essa minha mensagem não pode ficar somente na minha cidade. Ela tem que chegar para mais pessoas. Havia treinos que as pessoas iam fazer comigo que duravam 5 ou 10 minutos, porque já postava o conteúdo e mostrava para as pessoas que isso era possível.



E, aí, eu decidi ir para Internet. Fui para Internet, criei o método, dei um nome a ele, porque não tinha um nome na academia, mas que eu já o utilizava, e coloquei para vender. Em 25 dias, esse se tornou o infoproduto, como chamamos, de emagrecimento voltado ao treinamento, mais vendido do Brasil. E ainda é.

Então, vamos conversar. A frustração. Então, eu descobri que “pô, gasto calórico é o seguinte. Para emagrecer, cara, tu tens que fazer 30 a 60 minutos, gastar 300 calorias e comer menos. Aí, tu vais estar em déficit calórico, simples assim, uma conta matemática, e tu vais emagrecer.” Quem conhece a teoria? Simples.

Anota esta: o corpo humano não reage de maneira linear, um mais um nunca será dois. Logo, esse estudo, um estudo de 16 meses, acompanhou um grupo de obesos. E esse grupo de obesos fazia exercícios de moderada intensidade, que é aquele que todo mundo diz: *“ah, eu tenho que emagrecer, então, tenho de ficar 45 minutos. Eu vou para academia, daí, eu fico na esteira e depois eu faço musculação”*. Então, 45 exercícios de moderada intensidade por 16 meses. E controlando o déficit calórico por água duplamente marcada, que é o método padrão-ouro para avaliar se a pessoa está em déficit calórico no dia. São palavras um pouco técnicas, mas é basicamente o método que avalia...

Como é seu nome?

(Não identificado) - Débora.

O SR. VINÍCIUS FOCESATO POSSEBON - Se a Débora hoje... Débora, vamos ver se tu estás em déficit calórico. Se tu consumiste mais calorias do que queimou. Aí, fazemos esse método e vê se tu estás em déficit calórico. Teoricamente, se tu estás em déficit, tu tens de perder gordura.

Então, método padrão-ouro, água duplamente marcada, período de 16 meses para homens e mulheres. Para se queimar um quilo de gordura, para se perder um quilo de gordura, tem-se que queimar teoricamente 7.700 calorias. Não queimar, mas estar em déficit calórico. Então, se a pessoa está em déficit calórico de 100 calorias hoje, se em 70 dias a 100 por dia, vai dar um quilo de gordura. Consegue captar? Raciocínio linear.

Então, vamos lá. Os homens, através do método da água duplamente marcada, estavam em déficit calórico de 350 calorias por dia. Isso significa que eles



fizeram exercícios, cuidaram da alimentação e estavam em déficit. *“Opa, beleza, vamos emagrecer! Maravilha!”*

E, aí, beleza, 350 calorias em 16 meses dão 480 dias. Então somo 350 vezes 480, significa que ele estava em déficit nesses 16 meses de 168 mil calorias. Logo, a pegamos 168 mil e divide por 7.700, que é um quilo de gordura. Estão entendendo o raciocínio?

Isso aqui aprendemos, às vezes, na faculdade, como prescrever treinamento baseado em gasto calórico. Daí, elaboramos a planilha do aluno, e diz: *“cara, se tu chegares aqui com esse déficit calórico, tu vais perder 5 quilos!”*

E aí, então, beleza. Os homens deveriam ter perdido 21.8 gramas. Anotem aí, os homens deveriam ter perdido 21.8 gramas.

E aí, vamos para as mulheres. Avaliando, o déficit calórico delas era de 220 calorias por dia. Se fizemos a mesma conta, 220 vezes 480, 105 mil; 105 mil dividido 7.700, 13.7. Então, as mulheres tinham de estar 13 quilos mais magras.

E agora vou mostrar os resultados. Mulheres, *fat mass*, massa gorda: 27.4, 27.2. Perderam 200 gramas. Elas deram a volta na Terra caminhando, e perderam 200 gramas. Água duplamente marcada. Quem não souber pode pesquisar depois.

Homens: 26.8, 21.9. Em torno de 5 quilos, e eles deveriam ter perdido 21.

Então, o gasto calórico não é o suprassumo. É óbvio que tem que ter gasto calórico, mas ele é só uma das vertentes, ainda mais uma pessoa que está com obesidade e disfunção metabólica. Então, se enfocarmos o treinamento só no gasto calórico, a pessoa vai ficar uma hora e meia e vai se frustrar; vai ficar 2 horas e vai se frustrar.

Isso é tão fato que tem esse estudo aqui do Ibanez. Olhem só, esses pessoal ingeria antes do estudo e fazia musculação duas vezes por semana. Esse pessoal ingeria, antes do estudo, 2.200 calorias. No final do estudo, eles estavam ingerindo 2.600, eles aumentaram a ingesta calórica em 400 calorias. Só que reduziram gordura subcutânea. Olhem só o que é. Eles comeram mais e perderam gordura. Está aí o déficit calórico. Como que isso funciona?

Então, esse estudo mostra que a lógica matemática do um mais um é igual a dois não funciona perfeitamente para o corpo humano. E, aí, derrubamos aquele mito. As pessoas me perguntam: *“Cara, quanto que o 48 queima? Quanto é?”*



Quanto cada treino?” Não interessa quanto é no treino; interessa o que acontece depois. É Por isso que Q48, queima de 48 horas. A pessoa treina 4, 5, 10, 15 minutos e altera metabolismo por 12, 24, 48 até 72 horas, dependendo do condicionamento. E por queima de 48 horas? Porque é uma média que coloquei para, em três palavras, falar a para pessoa: tu vais treinar minutos e tu vais alterar o teu metabolismo. Então, as pessoas falam: *“Ah, mas não queima 48 horas!”* Depende do nível de condicionamento.

E existe uma coisa que se chama QR, que é quociente respiratório. Quanto mais próximo de 0,7, maior utilização de gordura no momento do repouso. E as pessoas que são sedentárias, o quociente respiratório delas são próximo de um. Ela utiliza mais glicose, mais glicogênio no repouso. Logo, eu poderia afirmar que, depois de um treinamento de alta intensidade, no longo prazo, poderia ser queima eterna, porque eu ensino o corpo a abaixar esse quociente respiratório, e, digo para ele que ele vai queimar gordura quando ele estiver vendo novela, quando ele estiver sentado.

Eu coloquei 48 como uma média.

Aqui, eu mostro duas sessões de treinamento de força, sem dieta, aumentando a ingesta calórica, e ainda se reduziu a gordura subcutânea.

E, então, eu vi que gasto calórico não é tão interessante assim como se imagina. Vamos lá. Aí, veio este estudo do Trapp, em 2008, um pesquisador australiano que compara dois protocolos de treinamento. É um estudo de 15 semanas. Então tudo o que vocês estão vendo aqui, não é o que Vinícius está falando. Eu sou um mero comunicador entre a ciência e a população. Só que eu comunico em uma linguagem informal, que a pessoa que está em casa entende. Então, em vez de falar em lipólise, eu falo em queimar gordura; em vez de falar em apoptose, eu falo exterminar a gordura.

Então, 15 semanas, 15 pessoas no protocolo HIT, 15 pessoas no contínuo. Olhem só, esse grupo aqui treinou por 20 minutos no HIT. HIT é a base do Q48, *High Intense Interval Training*, Treinamento Intervalado de Alta Intensidade. Por isso, quanto maior a intensidade do treinamento, menor o volume. Isto é, a pessoa não aguenta treinar por muito tempo. E 20 minutos, protocolo contínuo, a todo 60% do VO2 da capacidade máxima, por 40 minutos. Eles fizeram três vezes por semana e



aqui também. Mas só que, olhem: os dois protocolos estimulavam um gasto calórico durante o treino de 200 calorias. Então, quem treinou aqui, queimou 200 calorias durante treino; quem treinou aqui queimou 200 calorias durante o treino. E havia um grupo controle que não fez nada. Então, vocês devem estar pensando que, se o que importasse seria gasto calórico, os dois grupos deveriam emagrecer praticamente a mesma coisa. Concordam?

E aqui mostra mudança na massa gorda, *fat mass*. Aqui mostra o quem treinou intervalado, HIT, ou seja, Q48, e aqui quem treinou o contínuo e grupo controle. Vocês podem ver que aqui quem fez o HIT na metade do tempo, emagreceu quase três vezes mais, mesmo tendo o mesmo gasto calórico.

E aqui, mudança na circunferência abdominal. Quem fez o HIT, menos tempo, menos gasto calórico, perdeu quase três vezes mais do que quem fez o contínuo e do que grupo controle, que não fez nada.

E o mais interessante de tudo é que quem fez HIT ou Q48, treinou menos tempo, pôde dedicar o restante do tempo à sua família, ao convívio social. Esse cara que fez o HIT, ele aumentou a ingesta calórica ao longo do estudo. O cara treinou menos, gastou a mesma quantidade de caloria durante treino, mas comeu mais. Só que ele emagreceu três vezes mais. Como assim?

Aqui, os pesquisadores concluem que o processo emagrecimento, mais uma vez, é muito mais que o gasto calórico. Ele é uma alteração metabólica do teu metabolismo. E eu não vou entrar em detalhes aqui de bioquímica e fisiologia, porque senão vai ficar uma conversa chata. Mas é para mostrar para vocês que a máxima do quanto mais melhor não impera na área de exercício.

Ah, beleza. Daí, eu falei que 15 minutos de exercícios faziam emagrecer. Aí, falaram assim: *“cara mas tu estás usando os estudos que foram feito na bike, velho!”* Não. Isso porque o Q48 é só exercício com o peso do corpo. Você pode fazer em qualquer lugar que você esteja, não precisa de equipamento. E falaram: *“mas, não, cara, esse protocolo foi feito na bike, não tu não podes utilizar o resultado da bike com peso do corpo”*.

E, aí, veio o Gist, esse pesquisador, em 2014, e comparou dois protocolos.

Aqui: onze pessoas, quatro sessões em 9 dias. Um era o treino na *bike*. Todo mundo conhece a *bike*. Quatro *sprints* de 30 segundos com 4 minutos de intervalo.



Então, o cara dava o *sprint* de 30 segundos o mais rápido possível, descansava por 4 minutos; 30 segundos, 4 minutos; 30 segundos, 4 minutos. Por quatro vezes. E o outro fazia treino calistênico, que são exercícios com peso do corpo. Eles faziam o *burp*, alguém sabe qual é o *burp*? Para quem não sabe, a pessoa fica deitada no chão, pula para frente e salta. Só faz esse movimento para trás e para frente e salta. Não é só, parece só, mas não é.

E, aí, eles queriam ver se existia diferença entre resposta cardiovascular entre os protocolos — na verdade, o mesmo protocolo, só que um na *bike* e um só com o peso do corpo.

Olhem a resposta da captação de oxigênio: a linha pontilhada é o treino na *bike*, e a outra é o treino com o peso do corpo. Observem que houve a mesma resposta. Essa outra imagem mostra a resposta da frequência cardíaca, com o protocolo na *bike* e o protocolo com o peso do corpo. Houve a mesma resposta cardiovascular.

Os autores concluem que o resultado desse estudo sugere que uma simples sessão de baixo volume de treinamento de alta intensidade, realizado somente com o peso do corpo, proporciona as mesmas adaptações quando feitas na *bike*. Portanto, não é preciso *bike*.

Eu tinha uma academia, e as pessoas perguntavam: “*Como são os equipamentos lá?*” E hoje fico pensando: “*Nossa, eu entrego o resultado sem equipamento*”. Isso é muito forte para a classe dos educadores, do professor de educação física, para poder entregar para o aluno o resultado, para poder melhorar o método e deixar em segundo plano o maquinário, a estrutura.

Esse estudioso mostra que, com 90% a menos de tempo, você obtém o mesmo resultado. Como ele fez? Pegou 22 pessoas. Em 4 semanas, treinavam quatro vezes por semana. Um grupo fazia 4 minutos — eu não sei qual mulher faz a chapinha em 4 minutos e qual homem faz a barba em 4 minutos, mas eu garanto que você sai do sedentarismo e começa o processo de emagrecimento com 4 minutos. E não sou eu que estou falando isso.

Enfim, foram 4 minutos com exercícios calistênicos. O outro grupo fazia 30 minutos contínuos a 85% do máximo, na esteira. E esse é o grupo controle. Eles queriam ver a resposta cardiovascular e captação de oxigênio. Eles viram que o



grupo que treinou 4 minutos teve a mesma resposta cardiovascular do que aquele que treinou 30 minutos, a mesma captação de oxigênio.

Contudo, olhem só o que isto significa — e não sou palestrante, por isso falo assim, de maneira informal, e talvez por isso eu conecte com as pessoas que estão em casa: fizeram um teste de força e viram que quem treinou 4 minutos, além de obter a mesma resposta cardiovascular, aumentou mais a força do que quem fez 30 minutos de esteira. Parece mágica, não é? Quando eu descobri, quase caí para trás também!

Essa imagem mostra o resultado do teste de extensão de pernas e de flexão de pernas; ali, o teste de sentar e levantar e extensão de lombar. Houve aumento significativo para quem treinou 4 minutos. Em conclusão, quem treinou 4 minutos obteve os mesmos resultados cardiovasculares do que quem treinou 30 minutos, e ainda melhorou a força muscular de membros inferiores e superiores. Aqui eles colocam essa conclusão.

Alguém sabia disso? Como será a sua vida daqui para frente? *(Pausa.)*

Portanto, peguei toda essa ciência e juntei com o meu senso, porque o programa é *on-line*, não tem o meu acompanhamento próximo, e dividi o programa nos níveis iniciante, intermediário e avançado.

No treino para iniciante, há uma elevação de quadril, que é um exercício muito fácil de se fazer deitado. Basta elevar o quadril. Algumas pessoas olhavam aquele vídeo na Internet e falavam assim: “*Cara, isso aí não queima 48 horas! Como é que vai queimar 48 horas com esse exercício?*” Só que eles esqueceram que eu tinha que pensar no obeso, que eu tinha que pensar no cara com sobrepeso, que eu tinha que pensar no cara que era treinado e que eu tinha que pensar no cara que era atleta.

O iniciante começa com uma sequência de exercícios mais tranquila. E eu vou ensinando-o a treinar em alta intensidade, e ensinando muito mais a mentalidade dele: ele não precisa ficar horas fazendo exercício monótono e chato.

Este ano, Martin Gibala fez esse estudo. Pegou 25 pessoas, por 12 semanas, 3 vezes por semana. O grupo que fez HIIT, o Treinamento Intervalado de Alta Intensidade, Q48. Dava 3 tiros de 20 segundos, com 2 minutos de recuperação. Isso foi feito na *bike*. O cara subia na *bike* e fazia assim: pedalava 20 segundos mais



rápido, descansava 2 minutos; pedalava 20 segundos mais rápido, descansava 2 minutos; pedalava 20 segundos mais rápido, descansava 2 minutos; e acabava. Se somarmos 20 segundos com 20 segundos e com 20 segundos, resultam 60 segundos ou 1 minuto. O treino, se somarmos 2 minutos com 4 minutos e com 6 minutos, mais o aquecimento, dava em torno de 11 minutos. Só que o treino mesmo era 1 minuto de alta intensidade.

O outro grupo, contínuo, fazia 45 minutos a 70% da sua capacidade máxima. Se formos somar 3 vezes por semana, no treino, são 3 minutos de alta intensidade por semana, e ponto final.

E vamos para as respostas cardiovasculares, mais uma vez: 1 minuto de alta intensidade; 50 minutos de moderada intensidade. Resposta cardiovascular: sem diferença significativa entre os dois grupos. Foi 1 minuto!

Essa imagem mostra a atividade de uma enzima, citrato sintase, que atua no Ciclo de Krebs, que é a parte de oxidação de gordura e tal. Eles queriam ver qual dos dois protocolos levava mais essa enzima. Não houve diferença significativa entre os dois protocolos.

Essa outra imagem mostra a resistência, a sensibilidade à insulina. Ainda houve um pouco de diferença, mas não foi significativa, para o grupo de alta intensidade.

Observem que estou falando de 1 minuto por treino, 3 minutos por semana, comparado a 150 minutos de moderada intensidade! Eu precisava ser categórico, ao chegar ao Brasil e falar isso. E este estudo foi feito este ano. Como eu estava consciente do que eu estava fazendo, eu sabia que, uma hora ou outra, iria surgir um estudo desses. E agora, cada vez mais, será exercício com o peso do corpo.

Portanto, eu mostro que 1 minuto equivale a 50 minutos. Então, para que ficar todo esse tempo fazendo exercício? As pessoas não têm mais tempo, e a maioria não gosta de fazer exercício.

Vamos pensar com a cabeça de um obeso, de um cara com sobrepeso. Ele pensa assim: *“Cara, eu vou começar a academia”*. Então, quando ele decide ir, ele pensa: *“Eu vou lá, para ficar 1 hora e meia na academia. O meu filho está em casa. O meu marido quer que eu faça comida. Para chegar à academia preciso de 1 hora e meia de deslocamento, mais 1 hora e meia para chegar. Como vou fazer?”* Ele já



não vai. Mas eu digo para ele: *“Não precisa de 1 hora, não precisa de 30 minutos. Bastam 4 minutos, no conforto da sua casa, e você vai sair do sedentarismo, e você vai emagrecer.”*

O legal é que recebemos vídeos, como o que vocês viram, como o da Fabiana com a família. É por isso que eu falo que isso transcende o aspecto do emagrecimento, porque cria um aspecto harmônico entre a família. A pessoa pode ficar com o filhinho ao lado e fazer o exercício. Pode ficar em casa e cuidar do marido, e está tudo bem!

Essa imagem mostra a conclusão do estudo.

Vou mostrar mais um vídeo.

(Exibição de vídeo.)

O SR. VINÍCIUS FOCESATO POSSEBON - Como vocês puderam ouvir, ele disse: *“Não consigo tirar 2 horas para ficar longe da minha família!”* Por isso, falo que isso transcende a barreira do exercício, transcende a barreira do emagrecimento. Estamos lidando com pessoas! As pessoas têm os seus problemas, os seus desafios, as suas ansiedades, as suas tristezas. A partir do momento em que mostramos para a pessoa que ela pode fazer isso com 5 minutos, 10 minutos ou 15 minutos, transformamos a vida.

E sempre que me acontece alguma coisa — lidamos com desafios diários —, naqueles dias em que acordo e não estou muito bem, coloco um desses depoimentos, assisto de novo, aquilo me toca, e eu consigo continuar o meu dia. Hoje, depois de 3 anos, como vocês viram, temos uma audiência gigantesca nas redes sociais, conquistamos alguns prêmios, e hoje estamos aqui.

Quando eu comecei, uma pessoa foi impactada. Depois, pensei: *“Agora, quero 1 milhão de pessoas!”* Esta é a razão da existência da Q48: ver 1 milhão de vidas transformadas. Agora, estando aqui, podendo elevar a minha voz, elevá-la para outro nível, conseguindo impactar a maior quantidade de brasileiros...

Eu acredito que toda aquela parte de legado e missão estará sendo deixada aqui, ecoando, mesmo quando eu não estiver aqui. Quando eu tiver um filho, pois quero ter filhos, e souber que ele viu alguns dos meus vídeos — os meus vídeos vão ficar lá para sempre, isso é fato —, se ele vir algum vídeo e vir o que eu fiz, a missão



que eu quis construir aqui, eu estarei lá em cima muito mais feliz, assim como sou feliz aqui embaixo.

Eu gostaria de agradecer a todos a presença.

Acho que agora haverá espaço para perguntas e respostas. Agradeço a todos o tempo que ficaram ouvindo. Alguns devem estar reticentes, outros não. Está tudo bem! Se alguém quiser mais alguma informação sobre a Q48, digite “*depoimentos queima de Q48 horas*”, no Youtube. Vejam com os seus olhos o restante de resultados que temos proporcionado. Depois de 3 anos, quase 40 mil alunos passaram por esse processo, além de centenas e milhares de pessoas nas redes sociais.

Eu levantei essa bandeira. Vocês podem ver que, no final dos vídeos, está escrito: “*#revoluçãomagrecimento*”. É uma revolução mesmo! Tenho que dar a cara a tapa e dizer: “*Em 5 minutos eu mudo a sua vida; 5 minutos é a porta de entrada; 5 minutos tira você do sedentarismo; 5 minutos podem te levar depois para uma academia; 5 minutos mudam a sua vida*”.

Muito obrigado. (Palmas.)

Se alguém tiver dúvidas e perguntas, por favor, pode fazê-las.

O SR. PRESIDENTE (Deputado Evandro Roman) - Parabéns, Sr. Vinícius, pela apresentação!

Temos a presença de alguns Deputados. O Deputado Afonso Hamm talvez queira fazer perguntas agora.

Quero dizer que temos uma limitação de tempo, até às 16 horas, porque temos compromisso na sequência. Portanto, de 14h30 às 16 horas, essa é a nossa agenda parlamentar.

Abro espaço às pessoas para fazerem questionamentos. O limite máximo é às 16 horas. Usem o microfone e digam o seu nome.

A SRA. DÉBORA - Boa tarde! Meu nome é Débora.

Vinícius, é um prazer conhecer você!

O SR. VINÍCIUS FOCESATO POSSEBON - O prazer é meu.

A SRA. DÉBORA - O Vinícius mudou a minha vida em 2 meses.

O SR. VINÍCIUS FOCESATO POSSEBON - É mesmo? Que bom! Há uma prova vida aqui. Isso é demais!



A SRA. DÉBORA - Exatamente! Com você, eu consegui perder 7 quilos, apenas com o tempo de 5 a 8 minutos por dia.

O SR. VINÍCIUS FOCESATO POSSEBON - Olhem a prova viva aqui! Que massa, cara! É demais.

A SRA. DÉBORA - Exatamente. Com você, eu consegui perder 7 quilos.

O SR. VINÍCIUS FOCESATO POSSEBON - Sério?

A SRA. DÉBORA - Em apenas 5 a 8 minutos por dia.

O SR. VINÍCIUS FOCESATO POSSEBON - Meu Deus! Será que funciona?
(Risos.)

A SRA. DÉBORA - Eu pensava que isso não funcionava. Eu olhava isso e falava: *“Não, isso não vai dar certo, não vai dar certo”*.

Há um vídeo seu no Youtube que fala sobre os glúteos, sobre o bumbum, e a queima da barriga. Eu falava: *“Gente, isso aqui não vai dar certo nunca! Isso aqui não vai dar certo nunca!”* Aí comecei a fazer por ele. Ele foi um dos primeiros que eu comecei a fazer, e foi onde eu vi mudança no meu corpo. E hoje tudo mudou.

No começo do ano, eu estava pesando 86 quilos. Hoje, eu estou com 75 quilos. Há 2 meses é que eu comecei a fazer o Q 48. Bom, fui à nutricionista, estava fazendo dieta e academia, malhando. Aí falei: *“Ah, gente, não dá!”* Eu sou muito sedentária e não tinha ânimo de fazer nada. Aí, nos seus vídeos, aquela menina loirinha... Esqueci o nome dela.

O SR. VINÍCIUS FOCESATO POSSEBON - Há várias.

A SRA. DÉBORA - A que faz o vídeo da barriga e do bumbum.

O SR. VINÍCIUS FOCESATO POSSEBON - Ah, acho que é a Renata!

A SRA. DÉBORA - É a Renata. Vocês me fizeram ter foco. A mudança no corpo, o crescimento da massa magra foi enorme. Em 2 meses, eu tinha — vamos supor —, 31% de massa magra; agora, eu estou tendo 55%. Foi uma virada enorme.

O SR. VINÍCIUS FOCESATO POSSEBON - Na avaliação da nutricionista?

A SRA. DÉBORA - Da nutricionista. Foi muito grande. Ela ficou besta. Eu consegui recuperar o que eu tinha perdido. Eu quase não tinha massa magra. A massa gorda estava muito superior.

Era isso que eu queria lhe falar. Você mudou a minha vida em 2 meses.

O SR. VINÍCIUS FOCESATO POSSEBON - Seu nome é Débora, não é?



A SRA. DÉBORA - É, Débora.

O SR. VINÍCIUS FOCESATO POSSEBON - O Brasil está vendo você, Débora. Há pessoas que me reconhecessem, mas ficam com vergonha de vir falar comigo. Obrigado pela sua coragem de pegar o microfone e falar para todo o Brasil, comprovar o resultado mais uma vez. Muito obrigado.

A SRA. DÉBORA - Eu é que agradeço.

O SR. PRESIDENTE (Deputado Evandro Roman) - Passemos ao próximo.

Diga o nome e de onde é, por favor.

O SR. VLADIMIR LUNA - Boa tarde, Vinícius. Boa tarde a todos.

Eu sou o Prof. Wladimir Luna. Eu queria parabenizá-lo. Você falou algumas palavras chaves: revolução, transformar vidas. E nós educadores físicos sabemos que fazer exercícios é um meio. O mais importante é o que você falou, fazer com que proporcionemos saúde, qualidade de vida e bem-estar, e não ter aquele pensamento: *“Vou pegar peso, vou malhar”*. Não. É um meio.

O SR. VINÍCIUS FOCESATO POSSEBON - Transcende.

O SR. VLADIMIR LUNA - Transcende. É muito mais. Se as pessoas realmente entendessem o valor e a importância da prática da atividade física, até os médicos estariam requisitando nos seus prontuários: pratique atividade física.

O SR. VINÍCIUS FOCESATO POSSEBON - Já há médico fazendo isso.

O SR. VLADIMIR LUNA - Muito obrigado. E parabéns.

O SR. VINÍCIUS FOCESATO POSSEBON - Eu é que agradeço. Muito obrigado por ter falado aí.

O SR. PRESIDENTE (Deputado Evandro Roman) - O próximo, por favor!

O SR. MURILO - Meu nome é Murilo. Eu sou professor de educação física também. Como educador físico, poderíamos até estar chateados, falando: *“O que é isso? O cara está falando para a galera não ir para a academia, para não treinar?”* Mas eu vejo esses outros 97% — você falou em dados — que não iriam treinar nem em academia nem em grupo de corrida, enfim. Essas pessoas que saíram do sofá — acho que a maioria dos que compram o seu programa é dessa galera — não iriam de forma nenhuma treinar dentro de uma academia ou conhecer meu serviço ou o serviço do Vladimir e de outros profissionais. Acho que isso acrescenta para a nossa classe.



Você merece parabéns! Eu, como profissional, tiro o chapéu, porque, ao longo de 1 dia, não conseguimos atender a 100 ou 150 pessoas. Como você disse, sua academia inteira não atendia a isso, e hoje, através dos números, você mostra que atendeu. Inclusive você está aqui.

Parabéns!

O SR. VINÍCIUS FOCESATO POSSEBON - Muito obrigado, de coração.

O SR. PRESIDENTE (Deputado Evandro Roman) - O próximo, por favor.

A SRA. PATRÍCIA - Antes de ir para a academia... Hoje eu treino, faço dieta calculada, tudo direitinho. Eu comecei com o Q48, porque eu precisava sair do sedentarismo.

É muito puxado realmente. Os exercícios são pesados. Depois que concluímos os exercícios, continuamos a queimar gordura de fato. Ficamos suando o dia inteiro.

Como o professor disse, você leva as pessoas para a academia. Hoje eu faço academia, mas eu uso o HIIT no meu protocolo. Faço, três vezes por semana, 15 minutos de exercício aeróbico, o que é suficiente. Estou sentindo a queima cada vez mais. É fantástico! Acho que essa é a solução mesmo.

Parabéns!

O SR. VINÍCIUS FOCESATO POSSEBON - Obrigado.

Parece que eu chamei toda essa galera, como elas duas. *(Risos.)* Mas não foi nada combinado. Eu as conheci hoje. Outro dia vim aqui e vi que muitas pessoas faziam Q48. Então há um efeito massivo. É muito "massa" isso!

O SR. PRESIDENTE (Deputado Evandro Roman) - E eu fui prova disso. Quando você esteve na Liderança do partido, as pessoas o cercaram para conversar, pessoas que você não conhecia até então. Eu sei que realmente é assim porque, quando eu o conheci, você estava rodeado de pessoas que estavam falando do sucesso que tiveram com o seu trabalho. E não é nada combinado. Isso é o principal.

Alguém deseja fazer alguma consideração ou algum questionamento? Sintam-se à vontade. Do contrário, vou fazer alguns comentários e, depois, passar a palavra a ele, para suas considerações finais.

O SR. ANDRÉ - Meu nome é André.



Boa tarde a todos.

Boa tarde, Deputado Evandro.

Boa tarde, Vinícius. Parabéns pela sua iniciativa!

O SR. VINÍCIUS FOCESATO POSSEBON - Obrigado.

O SR. ANDRÉ - A minha pergunta é a seguinte. Trabalhamos já tentando passar esse tipo de exercício na academia, usando a abordagem mais calistênica, mais o peso corporal. Observamos que realmente temos resultados significativos, principalmente com indivíduos iniciantes, que foi o que você mostrou na sua apresentação.

A minha preocupação é com os indivíduos que já estão mais avançados e precisam de um retorno em termos de massa muscular. Ela comentou que obteve grande massa muscular. Ela estava parada por um tempo e começou a fazer os exercícios e, depois de 2 meses, fez a avaliação e obteve resultado em termos de ganho de massa muscular. O.k. Ela está declarando que é iniciante.

Mas e os indivíduos que já estão há um tempo treinando para ganhar massa muscular? Entendemos que o ganho de massa muscular contribui para um resultado de redução de gordura. O que você tem a dizer sobre esse aspecto?

O SR. VINÍCIUS FOCESATO POSSEBON - Ótima observação. Obrigado por ter dito isso. Acho que todo mundo quer saber sobre isso.

Uma pessoa como ela, por exemplo, sedentária... Quando uma pessoa está sedentária, com certeza tem carência muscular. E quando falamos em aumento de massa muscular, às vezes pensamos que isso ocorre a partir do momento em que o volume muscular aparece.

Tu, como professor de Educação Física, sabes muito bem que a hipertrofia, aumento da massa muscular, é simplesmente o aumento da área de secção transversa do músculo. Por exemplo, ela está com carência muscular, faz exercício de alto impacto, mesmo que seja com o peso do corpo, estimula a hipertrofia, aumenta a área de secção transversa, aumenta a massa muscular.

Uma pessoa que está mais treinada, dependendo do nível do treinamento dela... Em um atleta altamente treinado, o sistema não vai ter o mesmo efeito que teve nela. Por isso é que eu digo que algumas pessoas podem queimar gordura em 6, 12, 48 e até em 72 horas. Com relação ao aumento de massa muscular, se o cara



é muito treinado, realmente, não vai aumentar a massa muscular. E se ele é muito treinado, é quase certo que não está com nível de gordura acima do necessário. Esse cara, na realidade, se ele é treinado, tem que buscar uma atividade de mais intensidade, com sobrecarga e tudo o mais.

O sistema atende desde a pessoa que é sedentária, a pessoa que já faz exercício três vezes por semana e a pessoa que treina de cinco a seis vezes por semana, mas não é um atleta. É obvio que um atleta, se for muito treinado, não vai ter nível de gordura. Em segundo lugar, se ele for muito treinado, ele vai ter que fazer uma atividade de mais intensidade ainda.

O SR. ANDRÉ - Você está querendo dizer que, dentro do seu programa, se a pessoa atinge certo nível, você a encaminha para fazer um trabalho de mais intensidade ou você dá continuidade à evolução?

O SR. VINÍCIUS FOCESATO POSSEBON - Na realidade, o que acontece? O programa é de 8 semanas. Dependendo do resultado, a pessoa entra em contato e manda uma mensagem: *“Este foi o meu resultado. O que eu faço a partir de agora?”* Nós olhamos e dizemos: *“Agora treine quatro vezes por semana em nível avançado. E dessas quatro vezes, separa 2 dias para treinar uma vez de manhã e uma vez de tarde”*. Então, tentamos passar um pouco mais de treinamento para ela.

Algumas pessoas não mandam esse *e-mail*, como a Patrícia disse, e vão para a academia. Então, depende da situação. De acordo com o resultado que nos mandam, dizemos para fazer dessa forma.

Como professor, tu sabes que não podemos fazer com que o corpo se adapte ao estímulo. Nós mudamos a conjugação dos treinos, não seguimos o calendário. Dizemos de acordo com o resultado da pessoa.

O SR. ANDRÉ - Legal.

Acho que a proposta mais interessante é a de realmente tirar as pessoas da inércia. A dificuldade da Patrícia de começar uma atividade foi a de não gostar de academia, mas, de acordo com a condição dela, ela precisava iniciar alguma coisa. Então ela deu o *start* e viu o resultado que obteve com isso. A partir da evolução dela, ela pode entrar numa academia ou dar continuidade a isso com algum outro tipo de treinamento.



De qualquer forma, quero parabenizá-lo pela iniciativa, que é realmente revolucionária.

Parabéns, Vinícius!

O SR. VINÍCIUS FOCESATO POSSEBON - Obrigado.

Na realidade, como dizem ali, é a revolução do emagrecimento, é atingir os 93% que estão sedentários. Esse é o ponto primordial.

E é isto o que causa gasto público: obesidade, sobrepeso.

Obrigado.

O SR. PRESIDENTE (Deputado Evandro Roman) - Com a palavra o Deputado Afonso Hamm.

O SR. DEPUTADO AFONSO HAMM - Eu cheguei bem no final, mas o tema é interessante, porque é saúde e, pelo que percebi, propicia uma oportunidade exatamente aos que não estão inseridos.

Primeiramente, queria cumprimentar o colega Deputado Evandro, que é um atleta, um professor de Educação Física.

O SR. PRESIDENTE (Deputado Evandro Roman) - *(Ininteligível.)*

O SR. DEPUTADO AFONSO HAMM - Não foi, acho que é.

A partir disso eu queria até comentar que a minha dificuldade, que eu acho que é a de todo mundo... Só para ter uma ideia, eu corro. Eu gosto de correr. Eu fui jogador profissional de futebol há muitos anos. Já faz algum tempo. Hoje estou com 54 anos. Gosto de correr e procuro praticar isso três vezes por semana. Faz 30 dias que não consigo correr em função da complexidade de atividades de um Parlamentar. Várias pessoas, dependendo do ritmo de vida, não têm um cronograma, uma disciplina efetiva organizada para treinar. Quero fazer uma pergunta. Corro 45, 50 minutos, quando estou em forma. Há poucos dias, eu estava correndo de 55 minutos a 1 hora, o que é um baita tempo para quem não tem tempo. Há semanas em que não tenho 1 hora para correr, porque preciso de tempo para me preparar, tomar um banho, fazer alongamentos. Na verdade, isso dura uma hora e meia. Ou acordo de madrugada ou à noite, e como passou um dia todo, não tenho condições físicas. É possível intercalar? É possível correr e fazer uma compensação em relação a esses períodos que não se encaixam, quando não há



disponibilidade de tempo e até o local para correr, que é o que acontece quando estamos em viagem?

O SR. PRESIDENTE (Deputado Evandro Roman) - Esse baita de um tempo vai ficar claro para ele, porque ele é Caxias do Sul também e vai entender a linguagem gauches.

O SR. VINÍCIUS FOCESATO POSSEBON - Não sei se V.Exa. viu os estudos, mas há um estudo que compara um protocolo de treino de 4 minutos com treinos de um pessoal que faz esteira por 30 minutos a 85% do máximo. É provável que nas suas corridas V.Exa. alcance 80%, 85% do seu máximo. Esse estudo mostrou que 4 minutos provocam as mesmas alterações metabólicas cardiovasculares de um treino de 30 minutos. Quer se manter saudável? São suficientes 4 minutos. Isso mantém o seu condicionamento físico. Se você treinar por 50 minutos porque gosta, porque coloca uma música e isso te dá prazer, V.Exa. precisa ter esse tempo. Se nesta semana, não terá como correr, com três ou quatro treinos de 4 minutos, V.Exa. já diz ao seu corpo que vai manter o condicionamento.

O SR. DEPUTADO AFONSO HAMM - Sua orientação é feita a distância? Você faz pelo *site*? Como funciona a orientação?

O SR. VINÍCIUS FOCESATO POSSEBON - O programa é fechado, ele é dividido em iniciante, intermediário e avançado. Há os três lá.

O SR. DEPUTADO AFONSO HAMM - É um programa geral.

O SR. VINÍCIUS FOCESATO POSSEBON - Nas gravações eu falo: “Se estiver doendo o joelho, cuidado para não agachar tanto. Se cansar, segura dois ou três segundo e volta a fazer o exercício.” Eu vou dando essas indicações durante a gravação. Se surge uma dúvida como a sua e a pessoa tem a boa vontade de mandar um *e-mail* ao nosso suporte, nós respondemos.

O SR. DEPUTADO AFONSO HAMM - É por *e-mail*?

O SR. VINÍCIUS FOCESATO POSSEBON - É por *e-mail*.

O SR. PRESIDENTE (Deputado Evandro Roman) - Estamos nos encaminhando para o fim. Eu gostaria de passar a palavra ao Vinícius para fazer suas considerações finais. Depois eu farei um fechamento como autor do requerimento.



O SR. VINÍCIUS FOCESATO POSSEBON - Mais uma vez, obrigado por essa oportunidade única. Finalizo o ano com o pé direito. Eu gostaria de dizer que vivemos num mundo em que um quer passar a perna no outro. Quando eu decidi dar a cara a tapa, sabia que eu ia ter que pagar o preço por isso. Umas pessoas iam amar, outras iam odiar. E eu aprendi uma coisa que eu queria que vocês levassem para a vida. Existe um livro que se chama *Os quatro Compromissos*. São quatro compromissos que você firma com você mesmo, independentemente do que acontecer lá fora, no mundo externo. Eu assumi esses quatro compromissos. Eu quero falar de um deles, o terceiro compromisso: não leve nada para a o lado pessoal. Se vocês o assumirem a partir de hoje, a vida de vocês pode mudar.

Como é o seu nome?

(Intervenção fora do microfone. Ininteligível.)

O SR. VINÍCIUS FOCESATO POSSEBON - O Jorge pode dizer: “*Vini, você é o cara*”.

Como é o seu nome?

(Intervenção fora do microfone. Ininteligível.)

O SR. VINÍCIUS FOCESATO POSSEBON - A Luísa pode dizer: “*Vini, você é charlatão*”.

Eu pergunto: quem está certo? Nenhum dos dois está certo. E, a partir do momento que eu sei disso, eu me blindo. Eu sei quem eu sou, eu sei aonde eu quero chegar, eu sei dos meus valores e dos meus princípios.

A primeira coisa de que eu falei foi: 4 minutos emagrecem. Vocês entenderam isso? Estamos juntos.

A segunda coisa que eu queria que vocês entendessem é: na vida de vocês — levem isso, anotem —, não levem nada para o lado pessoal. A pessoa que fala mal de você está passando por um problema. Você, não. Quando uma pessoa fala mal de você ou quando uma pessoa lhe julga, o problema está nela. Ela está passando por algum conflito dentro dela. Está projetando algum acontecimento do passado ou alguma coisa que está vivendo.

Então, não levem nada para o lado pessoal. A partir do momento que conseguirem fazer isso, vocês se blindam do mundo externo, e o mundo em que vivem passa a ser o paraíso. As pessoas falam: “*Ah, quando eu morrer, vou para o*



paraíso". O paraíso está aqui. Basta criá-lo. Quem cria o mundo lá fora é a sua mente.

A partir do momento que eu assumi esse compromisso comigo, eu me tornei um cara mais resiliente, cem vezes mais feliz.

A primeira coisa: 4 minutos emagrecem. A segunda: não leve nada para o lado pessoal. Quem está passando por um problema é quem fala de você, é quem julga você, e não você.

Obrigado.

O SR. PRESIDENTE (Deputado Evandro Roman) - Obrigado, Vinícius. Eu comungo realmente dessa ideia.

Não é uma fala minha. É de um grande cantor, de quem eu gosto muito, o Zé Geraldo. Ele diz: "*O poder da sua mente é toda sua fortaleza*". Cuide dela, e o resto realmente irá ocorrer.

Como profissional da área de Educação Física, eu lhe parablenizo. Inicio dizendo isso, para você já entender a minha visão. Você foge muito da estrutura convencional, que é a estrutura da academia. Eu tive a oportunidade de chegar ao Doutorado na Ciência do Esporte. Você é o que nós chamamos de quebra de paradigmas, de modelos, que é aquela linha — e você fala de uma forma bem categórica — da ingesta de calorias com o gasto. Você mostra uma situação diferente, com coisas que as pessoas têm condição de fazer.

E o principal: você não se intitula dono da razão, dono da verdade. Você diz: "*Isso serve. Eu vejo os avanços*". Você fala muito sobre o sedentarismo ativo, mostrando que, se a pessoa ficar sempre fazendo a mesma atividade, em determinado momento vai perder o efeito. Então, por isso, deve-se avançar, ter 2 dias. É muito profissional.

É claro que alguns vão te chamar disso ou daquilo — você citou palavras —, mas você tem uma das coisas principais: você não é mais e não é menos que ninguém, mas não tem medo do que você é. Você defende aquilo em que acredita. Quem quiser que o siga. E muita gente está seguindo.

Eu o parablenizo. É ousado e embasado. Dá uma sacudida na academia, isso dá uma sacudida naquele gesto canônico, tradicional de se trabalhar dentro da estrutura universitária e isso faz com que você realmente se diferencie. O tempo vai



mostrar, cada vez mais, o quanto você está certo, o quanto você tem e você fala com embasamento científico, não é achismo, não é chutômetro e você vem por uma linha realmente do entendimento.

Por isso, quando eu tive o conhecimento por outro Deputado, que foi o Rogério Rosso, do seu trabalho, juntamente com a assessoria dele, imediatamente, eu me coloquei à disposição, por quê? Eu acho que nós temos ser abertos a novas formas de pensar, a novas formas de fazer o mesmo, atingindo os objetivos; a tecnologia está aí a todo momento mostrando e ela passa pelo desenvolvimento.

Eu tenho certeza de que, algumas pessoas poderão até me condenar pelo requerimento, dentro de uma ação, mas eu sou aberto e quem tiver propostas que nos procure, porque hoje nós estamos trabalhando junto ao Plano Nacional do Desporto e um dos itens é a prática da atividade física para a qualidade de vida. Se nós temos 97%, que sejam 90% das pessoas que não têm condições de ir para academia, nós temos que arrumar uma forma para que essas pessoas possam fazer, iniciar, tirar essas pessoas daquele seu estado de inércia e levá-las para que elas possam melhorar a qualidade de vida. Dessa forma, nós vamos diminuir os diabéticos, os hipertensos, os cardiopatas. Nós vamos diminuir as chamadas doenças não transmissíveis ou as crônicas degenerativas, de que tanto se fala, que é um conhecimento científico no meio, melhorando a qualidade de vida das pessoas. O estímulo vem, a autoestima, a melhora do sono, o controle na alimentação. Com esse objetivo alcançado, uma população cada vez mais saudável.

Dessa forma, Deputado Arnaldo Jordy, seu sei que o senhor está chegando agora, mas estamos falando, o senhor que esteve conosco na Nova Zelândia e na Austrália, onde estamos montando esse Plano Nacional do Desporto. E, aqui, tem tudo a ver com o item “Prática da atividade física para a qualidade de vida”.

Tivemos aqui uma excelente apresentação. Você não veio vender nada, você veio simplesmente dizer *“Olha, estude, estou buscando e acredito nesse trabalho”*. E, pode ter certeza, eu passo também a acreditar. Entendi, perfeitamente, a sua linha de raciocínio sobre a questão da elevação do metabolismo, como que você o provoca Eu, em alguns momentos, já utilizei, não dessa forma, de uma forma mais desordenada, mas eu sei realmente que ele tem o seu efeito, porque você falou



numa linguagem simples, talvez um pouco difícil para quem é o leigo, mas para quem tem um pouquinho só, ele já avança e tem essa possibilidade.

Então parabéns.

Não quero colocar o Deputado Arnaldo Jordy em situação difícil, mas tivemos aqui uma excelente apresentação.

Muito obrigado. As portas estão abertas. Eu quero dizer a você que se sinta à vontade e repito está aberto para outras pessoas que queiram vir aqui também expor, porque aqui é uma Comissão do Esporte, é uma Comissão que visa a qualidade de vida pela prática da atividade física. Eu, como profissional da área de educação física, eu tenho a obrigação de estar aberto cada vez mais para essas inovações.

V.Sa. pode falar. Encerramos na sequência.

O SR. VINÍCIUS FOCESATO POSSEBON - Acho que resumi em uma palavra só “gratidão” e muito obrigado por acreditar. Obrigado Márcio, André por acreditarem. Juntos por um Brasil mais magro em saudável. (*Palmas.*)

O SR. PRESIDENTE (Deputado Evandro Roman) - Sem dúvida.

Parabéns mesmo. Finalizando os debates, encerro.

Nada mais havendo a tratar, declaro encerrada a presente reunião.

Muito obrigado.