

Preste atenção!

Bate-papo, televisão, tocador de MP3 e celular podem atrapalhar seu rendimento e provocar lesões na academia

Chris Bertelli, IG São Paulo

 Mudar o tamanho da letra: **A+** / **A-**



Foto: Getty Images

Música: ela faz companhia, mas pode prejudicar a concentração

Quantas vezes você já não ouviu a história de alguém que caiu enquanto corria ou andava na esteira? Uma das grandes responsáveis por tombos como esses e por lesões durante a musculação é a falta de concentração.

Andar enquanto assiste à novela, por exemplo, embora faça o tempo passar mais rápido pode trazer problemas. "As pessoas começam a prestar atenção na TV e vão saindo da linha reta, pisam na lateral estática e tropeçam. Ou ainda, ficam entretidas e andam a uma velocidade menor do que a da esteira. Quando vêem, estão lá atrás no equipamento e podem até cair", afirma Ricardo Sousa, professor de educação física e gerente da academia Bioritmo.

Atender ao celular enquanto sua na bicicleta também não é uma atitude indicada. Segundos os especialistas, mesmo sem perceber, quando há a mudança de foco a tendência é que a pessoa

diminua o ritmo do exercício.

Para Givanildo Holanda Matias, professor de educação física da Test Trainer, o aluno deve fixar a mente no exercício que está realizando. "Quando ele se concentra, a execução é mais adequada, diminuindo o risco de lesões e otimizando resultados", reforça.

Iniciantes devem ter atenção redobrada e evitar a todo custo dispersar-se. O tocador de música deve ser guardado até que os movimentos estejam incorporados ao dia a dia. "O sedentário começa aprendendo como realizar os movimentos de forma correta, para só depois entrar no trabalho específico de volume e de intensidade. Nesse período, atenção é primordial", diz Matias. Nesta fase de adaptação ao exercício físico, é necessário entender como é a realização do movimento, pensar enquanto ele é praticado.

Para quem a academia é parte do cotidiano, os riscos são menores, mas ainda existem. "Se o cérebro já automatizou o movimento ou no caso de atividades como andar ou correr, em que se faz a mesma coisa durante um longo período de tempo, não há problema em se distrair um pouco", afirma Givanildo. No entanto, Ricardo Sousa alerta: "sempre existe um risco de lesão quando não se está concentrado, principalmente na esteira."

Musculação

Embora na sala de musculação a chance de se machucar seja reduzida, quanto mais focado no treino o aluno estiver, melhor será o resultado. Nestes exercícios, é preciso controlar a execução dos movimentos e prestar atenção no ajuste de cargas a fim de fazê-los de maneira correta. "Não exige apenas força, mas flexibilidade, coordenação, equilíbrio e agilidade. Envolve outras capacidades físicas, fica difícil reunir todas elas e, ao mesmo tempo, prestar atenção em um filme, por exemplo", relata Givanildo Matias.

Quando não há concentração, não é possível perceber se a carga está leve ou pesada demais, se outras partes do corpo estão se mexendo para ajudar a levantar o peso e assim por diante. "O aluno esquece a contagem dos exercícios, deixa o peso cair. Ou ainda, pode tropeçar andando na sala de musculação porque não está prestando atenção", relata o professor da Test Trainer.

A situação fica mais delicada quando o movimento está sendo realizado com pesos livres, ou seja, sem a ajuda das máquinas de musculação. "Quando se concentra, você sente o músculo sendo trabalhado, percebe a carga que está levantando", diz Sousa. Alunos que já tem dificuldades em manter o foco, como é o caso na terceira idade, em que há declínio dessa capacidade, precisam reduzir ao máximo estímulos externos.

Malhando a língua

Mas o grande fator que realmente dispersa e afasta alunos de um treino eficiente não é a música, nem a revista, nem a TV. É o bate-papo. "Para o resultado em si, esse é o grande vilão. O aluno fica duas horas na academia, mas malha apenas 50 minutos. O resto do tempo ficou conversando", relata Matias.

Apesar da conversa promover a socialização, um fator importante para a aderência do aluno à academia, é preciso parcimônia na língua solta. Tudo o que professores e instrutores querem é foco na atividade que está sendo realizada, a fim de que o resultado seja alcançado da melhor forma possível. Deixe para conversar entre uma aula e outra, ou no final do treino. Muitas academias têm espaços mais convidativos para uma boa conversa, como lanchonetes ou espaços de convivência.

Leia mais sobre: [exercícios](#) [concentração](#)

Links Patrocinados

Cadastre-se e Pague Menos

Vouchers 70% Desconto em Estéticas, Academias, Massagem, SPA e Mais!



IG Shopping

Dell Desk 3G Monitor Garantia OnSite R\$ 1.399,00	Dell Note 4GB Core i3 HD 500 Frete Grátis!
Casas Bahia TV 22" LCD HDTV LG 22LD330 R\$ 699,00 em 10x	TAM Vá p/ Recife a partir de R\$418 em até 6X
Assine SKY e veja o melhor do futebol Adesão ZERO.	Assine Abril Assine Veja Comece a pagar em 08/11!
E-Fácil Festival de Lavadoras Queda Total!	Dell Desk 3G Monitor Garantia OnSite R\$ 1.399,00
Walmart Netbook HP Só R\$ 798,00	Assine Abril Assine Playboy Comece a pagar em 08/11!
NET Banda Larga com ECONOMIA por R\$29,80/mês	Peugeot 207 X-Line HB 1.4 Flex. Conheça!
Walmart Microondas 18L Consul - Só R\$ 209,00	SKY A melhor programação por apenas R\$ 69,90.
Di Santinni Sandália Dakota Em até 6x Sem Juros	Casas Bahia TV 22" LCD HDTV LG 22LD330 R\$ 699,00 em 10x
Assine SKY Filmes, música e esporte por apenas R\$ 69,90.	Walmart Note HP Corei3 2GB, HD 320 GB R\$ 1.698,00
Assine Abril Minha Casa Comece a pagar em 08/11!	Netshoes Puma Drift Cat Só R\$ 250,80 ou 12x R\$20,90

Serviços

Tudo sobre o Vestibular
 Com o Educa você tem acesso a provas comentadas, simulados, dicas e muito mais.

últimas notícias e muito mais

Promoção iG Filmes
 Alugue DVD ou Blu-Ray sem precisar sair de casa! Aproveite a promoção e ganhe 1 mês grátis!

Aprenda no seu tempo
 Com o método inovador de iG Inglês, você aprende de forma fácil e rápida. Experimente 1 mês grátis!