

A ginástica localizada pode trazer sério risco à saúde

Os exercícios mantêm a forma física, mas causam dores na região lombar e danos às articulações, principalmente braços e tornozelos

Verão é mês de malhação e a ginástica localizada é uma das atividades físicas mais procuradas nas academias. Apesar de os exercícios, realizados com auxílios de caneleiras, halteres e barras, serem simples, eles podem causar dores lombares e problemas de articulação, quando praticados de forma errada.

A professora de educação física Bianca Provençano, da academia Ibeas Top Club, desaconselha os exercícios de deslocamento de perna com peso, quando combinados com exercícios de braço. Para não ficar com o corpo dolorido e sobrecarregar a coluna e os joelhos, ela diz que é melhor trabalhar cada grupo muscular separadamente.

Flexão de braço errada sobrecarrega a coluna

Nas flexões de braço, o erro mais freqüente é jogar o quadril para baixo, em vez de encaixá-lo, mantendo uma linha reta com a coluna cervical.

— Outro erro comum é olhar para o espelho enquanto se faz o exercício. O correto é olhar para o chão. A flexão de braço errada sobrecarrega a coluna cervical. Se os braços estiverem muito abertos ou fechados, o exercício pode comprometer as articulações e os ligamentos dos cotovelos e punhos — alerta.

Também nos exercícios para os músculos tríceps é preciso tomar cuidado. Não se devem afastar os cotovelos e balançar o corpo durante a execução do movimento. Este erro danifica a articulação do cotovelo e pode provocar lombalgia. No caso dos bíceps, o principal erro é jogar

os braços para trás. O correto é mantê-los ao lado do quadril.

Bianca lembra que no exercício de quatro apoios os alunos costumam balançar o tronco durante sua execução e este movimento causa dores lombares. Portanto, deve-se contrair o abdômen, concentrando o exercício nos glúteos e nas pernas, que devem estar contraídos. O ideal é dividir igualmente o peso corporal entre a perna de apoio no chão e os braços, evitando curvar-se. Também é errado levantar muito a perna.

Manter a regularidade ajuda a evitar lesões graves

Na opinião de Bianca, a melhor maneira de evitar lesões causadas pela ginástica localizada é manter a regularidade.

— Algumas pessoas só se exercitam nos meses de verão, pensando em conseguir um corpo bonito de qualquer maneira. Elas fazem dieta por conta própria e não respeitam os limites do corpo. Os resultados são problemas articulares, tendinites, distensões, contraturas musculares e queda de pressão arterial — acrescenta a professora.

O professor Laerte Sapucahy, coordenador de ginástica da academia Universidade do Corpo, esclarece que toda atividade física é um trabalho de profilaxia. Por isso deve ser contínuo e realizado com disciplina.

— É muito importante associar a atividade física a um trabalho de base, como a musculação. Outra recomendação é fazer uma alimentação adequada e beber muito líquido antes e depois de se exercitar, principalmente bebidas isotônicas. ■