

BF

FITNESS + ESPORTE

“grita mais alto!”

Guga e Sharapova estavam certos: dizer “ääähhh” algumas vezes durante o treino realmente dá mais pique! Segundo um estudo da Universidade de Singapura, as pessoas que “vocalizam” a dor ao praticar uma atividade física são capazes de aguentá-la por cinco segundos a mais do que aquelas que permanecem quietas. “O grunhido interfere na mensagem que está sendo enviada ao cérebro, desviando o foco do desconforto”, diz o psicólogo esportivo Maurício Pinto Marques, de Porto Alegre. Se for para turbinar seu desempenho, pode reclamar em voz alta!

Foto: Nisian Hughes/Getty Images. Texto: Marina Campos e Daniela Bernardi.



TREINO PÁLEO, COMO MANTER O FOCO, NOVAS TECNOLOGIAS