



VIDA ESPORTIVA

Agenda esportiva:
Veja a programação da cidade em df.superesportes.com.br

▶ TREINAMENTO

Estudo neurocientífico mostra que a visualização mental ajuda no alcance de objetivos preestabelecidos e na execução de movimentos corporais. Técnica, que também exige aperfeiçoamento, é empregada com sucesso tanto por esportistas famosos quanto por amadores

O PODER DA IMAGEM

Campeã de Slalom em Sochi, a norte-americana Mikaela Shiffrin surpreendeu alguns ao declarar que sentia estar recebendo aquela medalha de ouro pela milionésima vez. A estreante em Olimpíadas se explicou: "Enquanto treinava, imaginei essa competição até o momento do pódio repetidas vezes em minha cabeça." Mas, é claro, quando o tão esperado momento realmente aconteceu, a emoção foi bem diferente. "Tudo que imaginei nem se compara ao que eu senti de verdade", revelou.

A imaginação fértil de Mikaela Shiffrin não é a idiosincrasia de uma jovem atleta. Pelo menos, é o que aponta um artigo publicado semana passada na revista *Harvard Business Review* pelo neurocientista e professor da conceituada universidade americana, Sirini Pillay. O título do texto é autoexplicativo: "Para alcançar seus objetivos, faça um filme mental" (no original, "To reach your goals, make a mental movie").

Segundo o neurocientista, os estudos empíricos mostram que uma imagem realmente vale mais do que mil palavras. Pensar em um movimento, por exemplo, estimula determinadas áreas cerebrais a agirem de acordo com a imaginação, além de ajudar a centralizar a atenção. A técnica é utilizada não só por atletas que buscam otimizar os treinamentos, mas também na recuperação de movimentos em pessoas que tiveram um Acidente Vascular Cerebral (AVC). Imaginar-se durante a ultrapassagem de um adversário, marcando um gol ou executando um movimento aprendido no treino são exemplos de estímulos visuais que, segundo Sirini Pillay, podem ser efetivos na estimulação de áreas cerebrais importantes e geram impactos na movimentação corporal.

Em forma

O psicólogo esportivo Maurício Pinto Marques alerta, no entanto, que não basta fechar os olhos e soltar a imaginação para obter resultados positivos. "É preciso treinar, como se faz na preparação física, usando técnica e tática. Deve-se ter um tempo na rotina para isso e, principalmente, saber aonde quer chegar, ter uma meta definida", explica.

A médica Jannine Barboza utilizou a técnica para entrar em forma. Por conta de um tratamento para endometriose, chegou a engordar 14kg. "Fiquei com o corpo largado de 2007 a 2012. Mas há dois anos, por motivos pessoais, resolvi atingir meu objetivo de ter um corpo bacana e, só a partir disso, consegui mudar", conta. Além de praticar exercícios 4 vezes por semana, Jannine recortou em revistas imagens de corpos

Arquivo Pessoal



A médica Jannine Barboza usou fotos de revista para ajudar na mentalização do objetivo de perder peso



Há dois anos, resolvi atingir meu objetivo de ter um corpo bacana e, só a partir disso, consegui mudar"

Jannine Barboza, médica

que lhe agradavam e os pregou em um caderno e na geladeira, para os quais olhava constantemente, em busca de motivação. Também se desafiou a entrar em uma calça jeans que tinha e não lhe passava mais nos joelhos.

Hoje, a médica já entra na calça jeans antiga sem problemas, após emagrecer mais do que os 12kg inicialmente previstos. Mesmo feliz com o próprio corpo, já possui metas diferentes e, é claro, estímulos diferentes também. "Quero ganhar mais massa magra e ficar mais durinha. Agora sigo a Gabriela Pugliesi e a Bela Falconi (blogueiras famosas na área de fitness) como forma de inspiração", conta.

Mentes campeãs

Paulo Whitaker/Reuters - 7/8/13



Além da medalhista olímpica Mikaela Shiffrin, outros atletas e treinadores usam ou usaram técnicas mentais como forma de estímulo para alcançar recordes e vitórias.

Cesar Cielo: recordista mundial dos 50 e 100m livres em piscina olímpica, o nadador brasileiro, além de treinar bastante, escrevia no teto do quarto os tempos que precisava bater para alcançar os seus recordes.

Vanderley Luxemburgo: o ex-técnico da Seleção Brasileira e de equipes como Santos, Flamengo e Palmeiras, entusiasta da técnica, chegou a entregar faixa de campeões aos seus jogadores antes de entrarem para motivá-los a conquistarem o título.

Alexander Popov: considerado o melhor nadador das Olimpíadas de Atlanta, em 1996, o atleta russo comentou em entrevista após uma vitória, comentou: "O que separa a vitória da derrota é a preparação emocional. Mas quem junta o corpo a uma cabeça bem treinada é capaz de feitos excepcionais".

Edmar Cruz/Esp/SESPDF/FAC



▶ CENTROS OLÍMPICOS

Inscrições para diversas atividades esportivas

Os Centros Olímpicos do DF estão com matrículas abertas para a comunidade. São oferecidas atividades esportivas gratuitas para crianças a partir de 4 anos, jovens, adultos e idosos, além de modalidades adaptadas para pessoas com deficiência. Os interessados podem comparecer à secretaria do Centro Olímpico de segunda a sexta-feira, das 8h às 12h e das 14h às 18h.

Para se inscrever é preciso

apresentar foto 3x4 (atual); cópia da Certidão de Nascimento ou RG do aluno (se menor de 18 anos); cópia da declaração escolar de 2014; cópia da identidade e do CPF do pai, mãe e/ou responsável legal; cópia do CPF e da identidade (a partir de 18 anos); e cópia do comprovante de residência de 2014 com CEP. Além disso, será necessário levar atestado médico original informando que o aluno não tem

contraindicação e doença infecciosa que impeça a prática esportiva.

No caso de pessoas com deficiência, basta providenciar a documentação básica necessária e o relatório médico sobre a deficiência, e comparecer à Coordenação de Pessoas com Deficiência do Centro Olímpico para agendar a avaliação funcional. Mais informações pelo site: www.facbrasil.org.br.

4 ANOS

Idade mínima para praticar esportes nos COs

