



Arquivo pessoal

**"Eu fiquei quatro meses sem poder treinar nada e 10 meses afastada do esporte, então realmente fiquei muito deprimida. Meu corpo mudou muito, minha ansiedade piorou demais, e todo meu ciclo social era do esporte na época"**

*Luísa Lofrano, estudante de nutrição*

Mesmo após a recuperação, o medo permaneceu. "Eu nunca voltei para o esporte, fiquei com muito medo de voltar a treinar. Atualmente, só treino musculação e passei a tomar medicações para ansiedade, que não tomava antes", destaca. Apesar de sempre ter se considerado cuidadosa, após o trauma ela tomou a decisão de parar de participar de esportes com alto risco de lesão.

## Alerta aos riscos

Casos como o de Luísa reforçam a importância da prevenção. De acordo com o personal trainer Luiz Fernando Lukas, o uso inadequado de aparelhos de musculação está entre as principais causas de lesões nas academias. Ajustes errados de banco, excesso de carga e execução incorreta dos exercícios podem provocar sobrecarga nas articulações, lesões musculares, problemas na coluna e até quadros mais graves, como hérnias e rupturas. "Isso pode tirar o praticante da atividade física por muito tempo ou para sempre e, até mesmo, levar à morte, como vimos recentemente", alerta.

Outro fator de risco é a falta de orientação profissional. Muitos iniciantes copiam treinos vistos nas redes sociais sem considerar suas limitações individuais. Segundo o especialista, "a presença de um profissional de educação física, o uso correto dos aparelhos e o respeito aos limites do corpo são fundamentais para garantir a segurança nas academias". Para treinar sem riscos, ele destaca a importância da execução correta, da progressão gradual das cargas e da consciência corporal.

Entre os erros mais comuns estão o uso de cargas excessivas logo no início, postura incorreta, regulagem inadequada dos aparelhos, execução rápida demais e uso de impulso em vez da força muscular. A execução incorreta pode causar desde dores musculares persistentes e inflamações nos tendões até distensões, rupturas musculares, lesões nos ombros e joelhos, dores lombares

e hérnia de disco. Com o tempo, esses problemas podem se tornar crônicos e afastar o praticante dos treinos.

Exercícios que envolvem grandes cargas e múltiplas articulações exigem atenção redobrada, como leg press, agachamento no smith, cadeira extensora, puxador e supino, tanto em máquinas quanto com barra livre. "Algumas máquinas, por 'guiar' o movimento, passam uma falsa sensação de segurança, o que leva o praticante a exagerar na carga e ignorar limites individuais", explica Luiz Fernando.

Ajustar corretamente a carga, o banco e a postura é decisivo para a segurança e os resultados. "Uma carga acima do ideal aumenta o risco de lesões, o banco mal regulado altera o eixo do movimento e sobrecarrega as articulações", alerta. Além disso, quando a postura está incorreta, o músculo-alvo é menos exigido, enquanto outras regiões acabam compensando. "Quando tudo está bem ajustado, o exercício fica mais eficiente, o músculo certo é recrutado, o risco de lesão diminui e os resultados aparecem com mais consistência. No treino, segurança e resultado caminham juntos."

## Principais erros

Para o personal trainer João Vitor Euriques Paulino, a execução errada não anula totalmente os ganhos, mas compromete o desenvolvimento muscular. "Eu digo que a 'execução errada' não anula o ganho de massa muscular, mas atrapalha o resultado ou não desenvolve aquele grupamento muscular específico." Ele observa que isso costuma acontecer em dois extremos: iniciantes e praticantes muito experientes. "Geralmente, acontece com o público que acabou de entrar na academia ou com a galera que está treinando há muito tempo e acha que não precisa de informação nenhuma."

Outro ponto fundamental é a respiração. "O controle da respiração é essencial para que o aluno mantenha a frequência cardíaca sem tanta alteração, tenha menos fadiga e melhore a execução do exercício." A recomendação é realizar a expiração na fase concêntrica do exercício, na contração. "O famoso: contrai e solta o ar." Negligenciar esse controle pode levar à queda de performance, aumento da fadiga, enjoo e até desmaios em casos extremos.

Treinar sozinho, sem orientação, também eleva os riscos. "Hoje, devido ao excesso de informações nas redes sociais, confiança demais e falta de concentração são combinações perigosas", afirma João Vitor. Acidentes costumam ocorrer por excesso de carga, treinos em grupo sem priorizar a técnica ou simples falta de atenção.

O corpo costuma dar sinais quando algo está errado. "Um dos sinais são dores nas articulações e a não ativação da musculatura pretendida. O indivíduo não sente aquele músculo trabalhar ou acaba sentindo outro grupamento muscular." Nessas situações, o mais importante não é insistir, mas interromper, ajustar o exercício ou até substituí-lo. "O mais importante é ajustar ou trocar o exercício", reforça.