



O que a ioga e os esportes de alta performance têm em comum? Para muitos especialistas, são atividades opostas que se complementam. Enquanto vários esportes privilegiam as atividades aeróbias, a ioga está mais associada ao conceito estático. Porém, são estas diferenças que as completam. Com a popularidade da ioga nas academias de ginástica, foi natural a constatação dos benefícios da prática entre esportistas e atletas.

Surfistas, corredores, nadadores, ciclistas, entre outros, descobriram que a ioga ajuda a melhorar o desempenho nas provas. Entre os benefícios, estão melhora na concentração, aumento do equilíbrio, ampliação da capacidade respiratória e obtenção de maiores flexibilidade e tonicidade muscular, tão necessárias para a prática de qualquer esporte.

Cada vez mais, os efeitos da ioga despertam o interesse de especialistas no mundo todo. Na Universidade de Nevada, em Las Vegas (EUA), o médico B. Donohue, do Departamento de Psicologia, coordenou um estudo com 90 estudantes que iam participar de uma maratona. Depois de percorrer 500 metros, uma parte do grupo fez uma prática de ioga e exercícios motivacionais e a outra metade não participou. A performance dos corredores que praticaram ioga foi melhor do que a daqueles que não fizeram nada. Os especialistas concluíram que a ioga e os exercícios motivacionais melhoram o desempenho dos esportistas.

Mas não foi só entre eles que as diferenças foram notadas. Praticantes de vários estilos esportivos já sentiram melhora no desempenho. Para o comerciante Osmar Rosseto Bambini, de 34 anos, o esporte sempre esteve presente na sua vida. Ele faz corridas de aventura – competições das quais participam homens e mulheres, dispostos a cumprir o percurso da prova no menor tempo, o que exige o máximo de suas capacidades físicas e psicológicas. Durante essas expedições, as equipes praticam diferentes atividades, como trekking, mountain biking, canoagem, escaladas, rapel, rafting, natação e mergulho. A jornada pode durar dias e noites ininterruptos

e acontece em regiões pouco exploradas. “Quando tenho alguma prova, meu alongamento é uma prática de ioga. A corrida de aventura exige muito; fico em expedições por cinco dias, e é preciso ter muito equilíbrio, pois trata-se de um teste de limites”, explica. Para manter o controle, Oscar medita e pratica pranayamas.

DENTRO DA ÁGUA

Muitas pessoas podem achar que surfe e ioga não combinam. Mas os surfistas estão descobrindo que a prática pode melhorar muito o desempenho sobre a prancha. Baseados nesta ideia, instrutores de ioga e surfistas se reuniram e fizeram um DVD com exercícios dedicados especialmente para este esporte.

O filme conta com a participação do campeão mundial em ondas grandes, Carlos Burle, praticante de ioga desde os 13 anos. “Ganhei alongamento e isso, com certeza, fez uma diferença muito grande dentro da água e nas manobras. Mas o principal foi o fato de eu me entender melhor e compreender o ambiente em que vivo”, conta. Para o atleta, a ioga trouxe melhor qualidade de vida, autoconhecimento e controle emocional.

O ortopedista Ricardo Cury, diretor do comitê de Cirurgia do Joelho da Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia (SBOT), afirma que a ioga complementa qualquer atividade física. “Para praticar esporte, é preciso ter bom alongamento. Com a ioga, o risco de lesões diminui e também a musculatura abdominal fica fortalecida. Além disso, a meditação ajuda os atletas a ficar mais centrados e, por isso, eles acabam aprendendo a lidar melhor com as frustrações e as perdas”, declara. Outro benefício mencionado pelo médico é a melhora da capacidade cardiorrespiratória, principalmente em estilos mais dinâmicos como a Ashtanga e a Power Ioga.

Foto Carlos Burle: Divulgação/Fotos: Viviane Pelissari/ Produção: Márcia Anis/ Maquiagem e cabelo: Anderson Longo/ Shorts: Devi