

# AJUSTE FINO

O NOVO MÉTODO DE TREINAMENTO “FORÇA DINÂMICA” PROPÕE PEQUENAS CORREÇÕES NA COORDENAÇÃO MOTORA PARA CORRERMOS COM MAIS CONFORTO E EFICIÊNCIA, REDUZINDO O RISCO DE LESÕES

LESÕES FAZEM PARTE da rotina de quem pratica exercícios aeróbicos, principalmente os de alto impacto, como a corrida. Mas é possível fazer alguns ajustes na mecânica do movimento que previnem machucados e dores e aumentam a eficácia do treino. Assim funciona o método desenvolvido pelo fisioterapeuta especializado em reeducação postural e no estudo do movimento Marcelo Semiatz e pelo mestre em esporte de alto rendimento pela Universidade do Porto, em Portugal, Alexandre Blass. **Eles são os criadores do Força Dinâmica, processo cuja linha de trabalho é a correção sistemática de movimentos e o despertar da percepção do corpo.** Na prática, o que os especialistas fazem é estudar a aplicação da força corporal nos gestos motores e, com base nisso, criar e adaptar exercícios de força. “Quando se coloca uma carga extra sobre ossos e articulações, é fundamental observar o alinhamento dos segmentos, como a cabeça em relação ao tronco ou o quadril em

relação aos pés, para ativar corretamente os grupos musculares envolvidos e evitar a formação de lesões”, diz Semiatz. Quem corre com o tronco reto ou inclinado para a frente, por exemplo, está dissipando força na articulação da coluna.

A partir do diagnóstico das falhas posturais de cada um durante a prática esportiva, a dupla, cada um na sua especialidade, prescreve exercícios de força corretiva e corridas com comandos visuais e verbais para que o próprio corredor perceba o que é preciso melhorar. E o primeiro passo é: em qualquer exercício feito em pé, o peso deve ser bem distribuído entre o calcanhar e os ossos do antepé (a maioria das pessoas direciona o peso corporal apenas sob os calcanhares). Isso facilita o trabalho dos abdominais e distribui melhor a carga entre as vértebras da coluna. É importante observar também a rotação externa do fêmur durante os exercícios, tentando vencer a tendência que temos de virar os joelhos para dentro quando realizamos os movimentos ou mesmo quando estamos parados de pé. “Durante o treino, o corredor é orientado a manter

os pés paralelos, pisar com a parte de fora dos pés, empurrar o chão com o antepé, manter a extensão do joelho e do quadril, entre outras posições”, diz Blass. **Ao melhorar a coordenação motora e a percepção corporal na passada, é possível equilibrar as forças em ambos os lados do corpo e evitar lesões por sobrecarga, melhorar a postura e aumentar o rendimento.**

Durante a corrida, os membros inferiores exercem determinada força na estrutura musculoesquelética que se reflete no tronco e nos membros superiores. Portanto, a velocidade e a intensidade vão interferir em todo o metabolismo do corpo. Ou seja, o atleta precisa aprender a aplicar a sua força de maneira mais eficiente e ter um treino que possibilite uma adequada adaptação fisiológica para sustentar uma boa aplicação de força ao longo de uma maratona, por exemplo. Isso requer o envolvimento voluntário do sistema muscular e do sistema nervoso. Para Blass e Semiatz, sem um bom preparo e um

## FORÇA APLICADA

- A direção e os pontos de aplicação da força na corrida devem ser reproduzidos nos exercícios, observando transmissões e dissipações de força nas articulações.
- Caso a força seja exagerada num gesto ou se repetirmos um gesto em que a força é sempre conduzida no mesmo ponto, podem surgir problemas.
- A postura não é a causa, mas a consequência da passagem de força no corpo. A correta aplicação de força durante a repetição de movimentos desenvolve posturas mais adequadas a lidar com a gravidade e com o solo.
- Um exemplo: se deslocarmos o tórax para trás, precisaremos manter o equilíbrio para a frente. Quem faz essa função é o pescoço e a cabeça, provocando um peso que desloca todo o tórax para baixo e forma a cifose (acentuada convexidade na parte superior da coluna).

treino de percepção corporal, o corredor tem dificuldade para exercer a força de propulsão ou, como estão acostumados a dizer, de empurrar o solo com o pé. “É preciso refinar os nossos ajustes sobre o corpo para, aí sim, conseguir autonomia motora ao longo da vida”, diz Semiatzh.

Blass conta que muitos corredores percebem progressos com esse trabalho e lamentam não terem tido a possibilidade de aprender novos ajustes motores antes. “A melhora da utilização do corpo permite o desenvolvimento consistente da performance”, garante ele. E o método não se aplica apenas aos exercícios aeróbicos. Exercícios de força tanto podem detonar quanto fortalecer e proteger joelhos e articulações. O inadequado controle sobre a aplicação de força pode obrigar outro grupo muscular, não envolvido diretamente no exercício que está sendo realizado, a fazer movimentos compensatórios, para suportar o esforço, e acabar se lesionando. “Quando a sequência de movimentos apresenta algum problema em sua execução, o corpo fica suscetível a complicações posturais e inúmeras lesões”, diz Blass. <



**A MÁ COORDENAÇÃO MOTORA PODE LEVAR A FRATURAS POR ESTRESSE, TENDINITES E CONTRATURAS MUSCULARES. ISSO ACONTECE PORQUE O ATLETA NÃO TEM BOM CONTROLE SOBRE A FORÇA RECEBIDA DURANTE A PRÁTICA DE UMA MODALIDADE ESPORTIVA**

— ALEXANDRE BLASS

