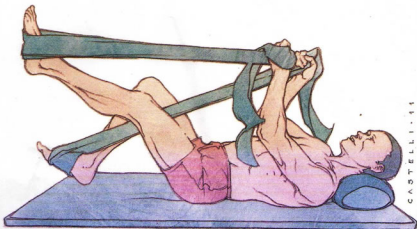


# Força dinâmica

## MÉTODO DE TREINO TRABALHA FORÇA MUSCULAR E POSTURA EM CICLISTAS E TRIATLETAS

POR BRUNO VICARI  
ILUSTRAÇÃO SANDRO CASTELLI



**S**e você frequenta academia, já deve ter se deparado com aulas alternativas para trabalhar os músculos, desde exercícios funcionais até aulas com fitas presas no teto — nas quais o aluno trabalha com o peso do próprio corpo. A força dinâmica, em desenvolvimento no Brasil há cinco anos, trabalha com um pouco de todas essas novas alternativas, começando pela postura do atleta, até chegar ao sprint final do competidor. “Depois de anos de experiência com terapias posturais, intuimos que a força e o movimento interferem na postura”, explica Alexandre Blass, mestre em esporte de alto rendimento pela Universidade do Porto, em Portugal, um dos criadores do programa. “Podemos observar, em atletas de corrida de fundo e triatletas, as relações entre os movimentos repetitivos e a postura. Foi quando percebemos que era necessário intervir na transmissão de força corporal”, acrescenta Marcelo Semiatz, fisioterapeuta formado na PUC de Campinas, que também desenvolve esse novo tipo de treino desde 2006.

### ESPORTE TAMBÉM É FÍSICA

Parece complicado. Não é. O triatleta Guto Antunes trocou os exercícios na academia pela força dinâmica em 2007. “Em modalidades como natação, ciclismo e corrida, você deve ensinar seu corpo a transferir força entre todas as cadeias musculares e aplicá-la à dinâmica correta do movimento”, explica Guto sobre os trabalhos feitos com elásticos, steps e pesos livres. “A partir do momento em que você envia um estímulo muscular ao cérebro, ele guarda essa informação e replica no movimento. Então, para que fazer um leg press?”, questiona Guto, que foi top 5 no Ironman 70.3 Brasil 2010.

A força dinâmica não está relacionada apenas à medicina, mas também à física. “O corpo está sujeito à constante ação de forças. Nossa anatomia é organizada em relação às forças da gravidade, do peso dos segmentos corporais, da reação ao solo e da aceleração dos segmentos corporais nos deslo-

camentos”, explica Marcelo Semiatz. Tendo como referência o solo, a ação de uma força sobre o corpo durante um movimento propaga-se pelo corpo por um caminho, “que pode ir do contato do pé com o solo até as mãos e a cabeça”, exemplifica Alexandre Blass, bacharel em esporte pela USP.

A experiência em corredores de média e longa distância também tem surtido efeito. “Fiz reeducação postural tentando corrigir movimentos de braços, pernas e pés. Antes eu corria muito sentado, aproveitando pouco a força durante a prova”, diz Leandro Prates, bicampeão dos 1.500m rasos no Troféu Brasil de Atletismo. Marizete Moreira dos Santos, bicampeã da maratona de São Paulo em 2009 e 2010, realiza o mesmo trabalho.

### GÁS PARA O FINAL

Teorias à parte, as vantagens do trabalho podem aparecer na última escalada de uma prova de ciclismo, na corrida de um triatleta ou nos quilômetros finais de uma maratona. “No ciclismo, pensar em potência e RPM em separado nos leva a caminhos sem respostas. É como pensar em duas dimensões. Precisamos pensar em 3D”, já que são três pilares fundamentais para a bike ir mais rápido: dinâmica + força = movimento”, diz Guto Antunes, em “nova teoria” da física. “Se esses três fatores não estiverem em equilíbrio durante toda a prova, o cérebro procurará compensar a falta deles em outro grupo muscular que não esteja cansado, atrapalhando

toda a dinâmica do movimento.” A questão é como você consegue retardar a acidose, fazendo as células musculares trabalharem de forma mais eficiente. “Sem uma dinâmica adequada, não existe transferência de força entre os grupos musculares, que consequentemente não geram movimento, resultando em um vetor de força ‘negativo’, ou a sensação de estar com a bike ‘presa”, diz Guto.

A postura sobre a bike também é algo trabalhado e fundamental para o ciclista ter sucesso. “Ao melhorar a coordenação motora e a percepção corporal na pedalada, buscamos diminuir as dissipações de forças articulares, melhorar a simetria entre os lados do corpo, evitar o peso acentuado na roda traseira e as lesões por sobrecarga. Nosso olhar durante a pedalada é para a relação entre corpo e bicicleta”, conta Marcelo Semiatz. A ideia da força dinâmica é preparar os músculos para o atleta não perder essa postura durante a prova. “Damos importância ao ganho de força nas fibras musculares oxidativas que estão relacionadas à resistência muscular e contribuem para a manutenção da postura, do equilíbrio e no desempenho esportivo”, revela Alexandre Blass. “Se errar esse detalhe, independentemente do nível da bike ou do equipamento, você aumentará o arrasto nas rodas traseira e dianteira e, consequentemente, sua acidose”, avisa Guto Antunes. A importância de músculos fortes e resistentes é indiscutível em esportes como ciclismo e triathlon. A questão é como chegar a eles.