

SEJA PRÓ NO ESPORTE!

Conheça métodos de treinamento e de avaliação de desempenho que vão ajudar você a turbinar os resultados na água, na rua e na academia

POR BRUNO ACIOLI / FOTOS CAMILA FONTANA

NA NATAÇÃO



ACQUAMEX

O CONCEITO > A forma como os movimentos são executados ao nadar pode tornar você mais ou menos eficiente dentro da piscina. O Acquamex, aparelho importado pelo Esporte Clube Pinheiros (ECP), em São Paulo, visa aperfeiçoar a técnica na modalidade. Ele compõe-se de cabos, sensores, uma câmera submersa e um receptor ligado ao computador. Para conseguir os dados, basta conectar os fios ao corpo — como se estivesse vestindo os cabos —, encaixar as extremidades deles entre os dedos das mãos e cair na água. As informações são completadas com imagens da filmadora, que grava suas braçadas.

O GANHO > O Acquamex cria gráficos que mostram o padrão do seu movimento ao nadar. Com eles, é possível analisar os momentos nos quais você faz mais ou menos força. "Assim, o treinador pode mostrar os gestos que o atleta precisa ajustar. O nadador volta para água e repete tudo até melhorar", explica Ricardo Filipin, preparador físico do Centro Integrado de Apoio ao Atleta (CIAA) do ECP. A avaliação permite que se corrijam erros de movimento, pontos de perda de força e defeitos em cada estilo de nado. "Aplicamos o método há um ano e notamos que os atletas ganharam eficiência."

A tecnologia a favor do seu shape



ESTEIRA ANTIGRAVIDADE

O CONCEITO > Quanto mais pesado você é, mais esforço faz para correr — a física explica. Agora, imagine diminuir em até 80% sua massa corporal na hora de acelerar. Ficaria fácil sentar a bota, certo? Essa é a proposta da esteira antigravidade fabricada pela empresa americana AlterG. O aparelho possui uma espécie de bolha vestível. Ela é presa na cintura do atleta e serve para calibrar o peso. Ao inserir sua massa e a gravidade na qual deseja realizar a atividade física, a bolha é inflada com ar comprimido e ergue você. Isso dá a sensação de que seu corpo está mais leve.

O GANHO > É claro que o benefício da AlterG não está apenas em sentir como seria correr na lua. “O aparelho minimiza o impacto da corrida. A diminuição do peso permite o ganho de velocidade e a redução no risco de lesão”, explica Turíbio Leite de Barros, fisiologista, diretor do Physio Institute, em São Paulo, e consultor da MH. Na prática, funciona assim: se você é capaz de correr 60 minutos a 10 km/h, na esteira antigravidade pode se manter pelo mesmo período a 14 km/h. Isso aumenta seus ganhos aeróbicos e anaeróbicos. No equipamento, também dá para trabalhar a mecânica do esporte. “Como você corre sem peso, é possível reeducar e aperfeiçoar os movimentos, melhorando a eficiência”, afirma Turíbio.

Segundo estudo publicado no *Sports Injury Bulletin* (Reino Unido), utilizar ar comprimido em áreas do corpo lesionadas acelera o tempo de recuperação em até 33%. Ou seja, com o equipamento, um atleta machucado consegue não só seguir treinando normalmente por causa da diminuição da carga, mas também pode tratar mais rápido um problema muscular ou de ligamento.


Esta esteira
manda a dor
para o espaço



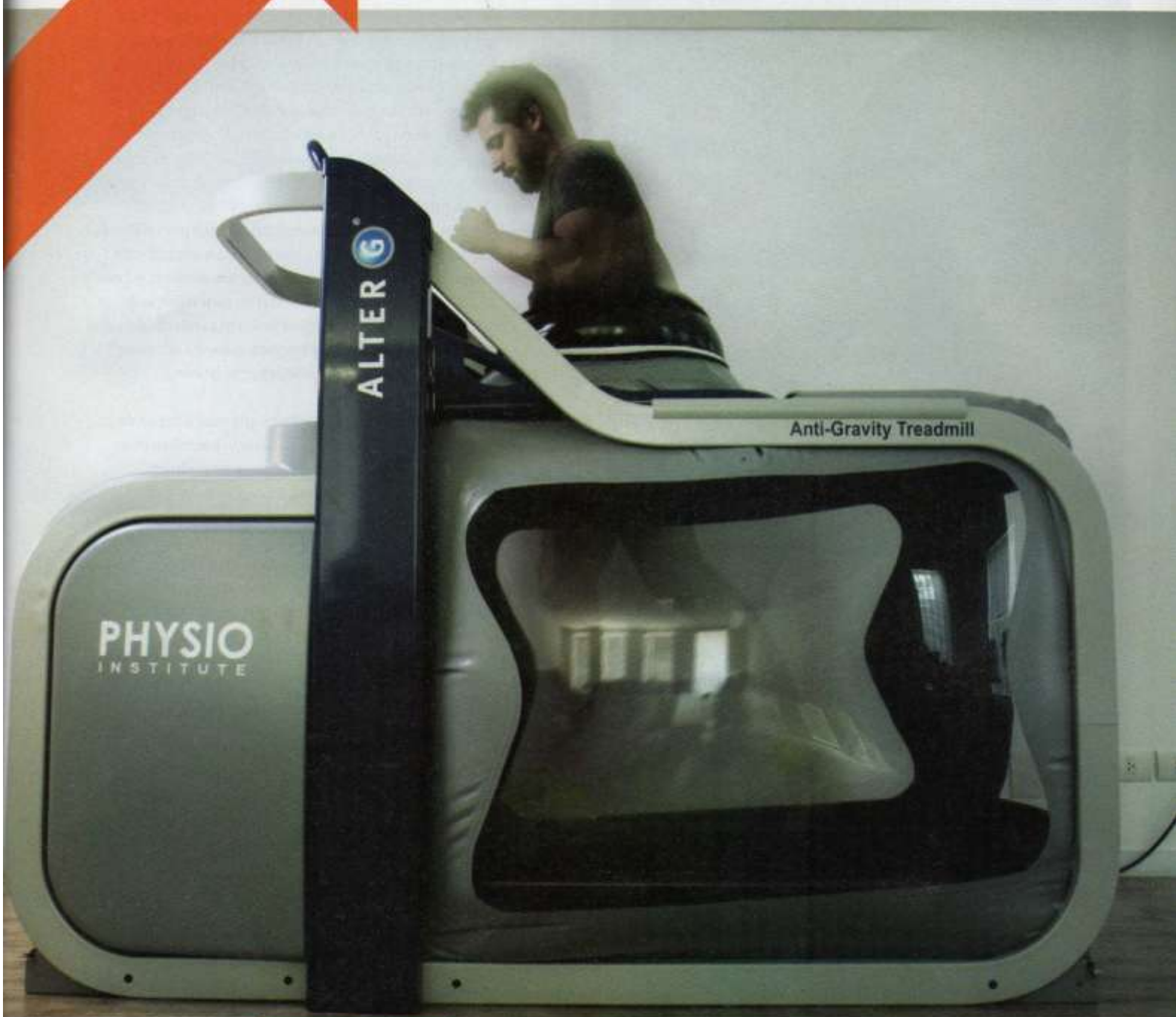
F.O.R.M.

O CONCEITO > Desenvolvido no Japão pela marca de materiais esportivos Mizuno, o sistema batizado de Form Optimizer of Running Methodology (forma otimizada de metodologia de corrida, em tradução livre), avalia o quanto a postura interfere na maneira como você corre. “Sensores no corpo identificam seus movimentos, que são exibidos no computador em um gráfico 3D. Isso auxilia a ajustar a mecânica do esporte”, explica Rodrigo Barreiros, gerente de calçados da Mizuno. A avaliação é feita em uma esteira com uma câmera. Ela capta os sensores espalhados pelo corpo e envia para um sistema no computador. Ele cria uma pontuação de 0 a 10 para seus movimentos, sendo 7 a média aceitável. Quanto mais abaixo dessa marca, mais você precisa de ajustes para melhorar a eficiência do esporte. No sentido oposto, quanto mais perto do número máximo, melhor a economia de energia ao correr. “Com a avaliação, é possível obter informações para melhorar a postura, o relaxamento, o balanço, a trajetória etc.”

O GANHO > Os itens analisados pelo teste compõem um resultado chamado equilíbrio total. Nele, simula-se como é seu desempenho na pista e quais os pontos fracos a ser corrigidos. “Conseguimos identificar repetições de movimento que fazem com que você gaste mais energia. Por exemplo: quem balança muito o ombro ao correr deixa o tronco instável, o que exige maior esforço do abdome para estabilizá-lo”, afirma Barreiros. É possível também recomendar atividades complementares para melhorar o desempenho. “Se você apresenta problemas de postura, podemos indicar o tratamento com pilates. Caso seja na forma como pisa, sugerimos um tênis adequado para corrigir o desvio, e assim por diante.”



Acelere
o ganho de
performance!



"O aparelho minimiza o impacto da
corrida e permite o ganho de velocidade"

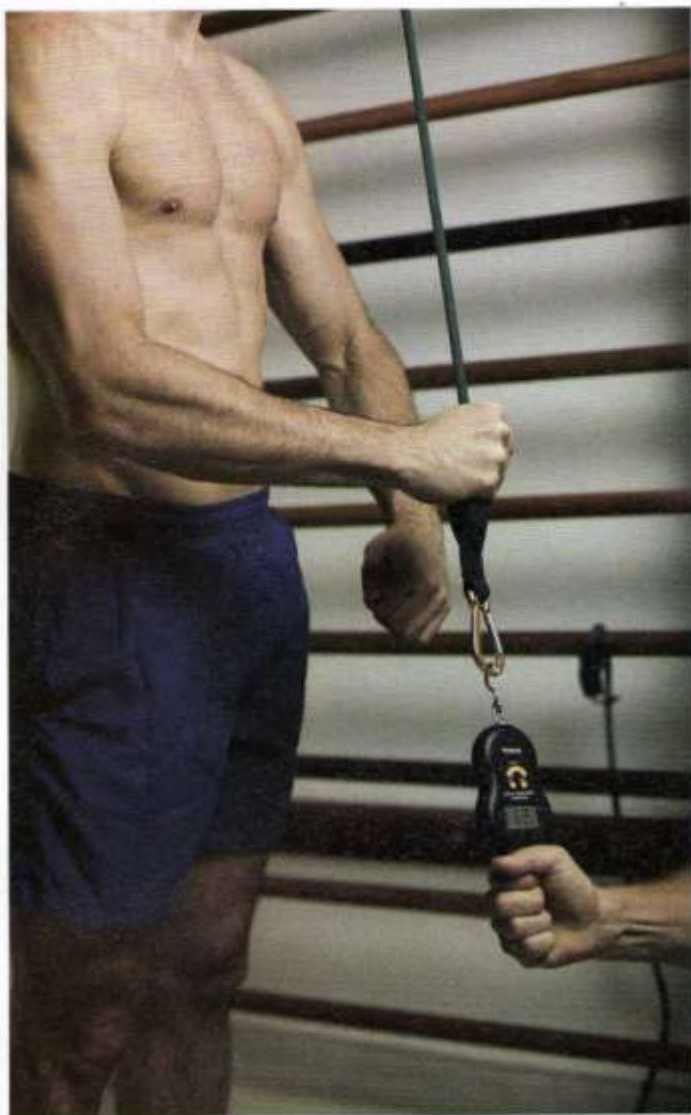
NA MUSCULAÇÃO

FORÇA DINÂMICA

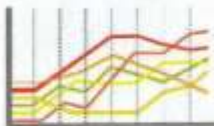
O CONCEITO > Segundo Alexandre Blass, mestre em esporte de alto rendimento pela Universidade do Porto (Portugal), o corpo está sujeito a constantes ações de diferentes forças — a gravidade é a principal delas. E todas estão interligadas. “Quando você anda, empurra seu corpo para longe do chão. Existe aí uma questão chamada transferência de força. Se não empurrar de maneira adequada usando a força do pé, ocorre um achatamento do corpo. Isso prejudica a postura e o desempenho. Algo semelhante ocorre na musculação ao puxar ou empurrar uma carga”, explica.

A força dinâmica, método que Blass ajudou a trazer para o Brasil, preconiza o uso da força do corpo para interagir da melhor forma possível com o meio e as diversas ações às quais seu shape se submete diariamente. “Nosso objetivo é que você consiga usar o corpo de maneira eficiente. Avaliamos a condição clínica das articulações, dos músculos e dos tendões para aplicar a força de maneira eficiente.” No teste, é utilizado apenas um dinamômetro e elásticos.

O GANHO > O dinamômetro analisa a força que você é capaz de exercer ao fazer de diversas maneiras um mesmo exercício (com os braços mais próximos ou afastados; em pé ou sentado etc.). Assim, é possível descobrir o modo mais eficiente de trabalhar determinado músculo. “Por exemplo: os braços são soltos porque devem atuar de maneira independente do tronco. Não adianta realizar um exercício para bíceps, como rosca direta, com os cotovelos colados ao abdome”, acredita Blass. Por que são usados elásticos e não aparelhos de musculação? Os acessórios permitem maior mobilidade. Com eles, dá para encaixar melhor o movimento de modo que você desenvolva força sem judiar das articulações. “O método pode ser realizado intercaladamente com a musculação e é um ótimo aliado para melhorar os resultados na academia.”



Aproveite todo seu potencial



MEDICINA A FAVOR DO DESEMPENHO

A ciência cada vez mais aperfeiçoa métodos para ajudar no esporte

De nada vale ter uma performance excelente se você se machuca com frequência — o que o impede de praticar a atividade no qual se destaca. De uns tempos para cá, descobriu-se que a ressonância magnética pode ajudar a evitar contusões. O aparelho consegue identificar lesões precoces com uma avaliação que dura de 15 a 20 minutos para cada região do corpo. “A tecnologia fornece todo tipo de informação. É possível avaliar alterações na articulação,

se os ossos estão adequadamente encaixados, se há alguma subluxação, se a musculatura tem acidose, se existe rompimento ou alguma fragilidade muscular. Tudo para garantir os melhores resultados e a saúde durante o exercício”, explica Lênio Gávio, médico radiologista da Axial Medicina Diagnóstica, em Belo Horizonte, especialista em diagnóstico por imagem e ressonância musculoesquelética pelo Centro Dr. Donald Rerbt (EUA).

O método permite ainda encontrar características anatômicas que predisõem a algumas lesões. “É possível visualizar a maneira como você pisa no chão ao correr, se tem tendência a torcer demais o pé para um lado, se faz movimentos que sobrecarregam os tendões etc.” Com essas informações, são indicados trabalhos de fortalecimento ou alongamento muscular para corrigir a postura e evitar que você se machuque. ■