O treino desportivo é composto por um conjunto de variáveis que se associam para melhorar a performance de um movimento específico ou de um conjunto de movimentos. Podendo, dentro do mundo da competição desportiva, fazer a diferença em tornar um indivíduo campeão ou não.

Entre as valências físicas a serem trabalhadas, a potência muscular é, na maioria dos desportos, uma das mais importantes e a que gera maior controvérsia. Contudo, evidencias atuais mostram resultados positivos na aplicação da potência muscular nas rotinas de treino e acabamos por descobrir também que pode ser uma ótima ferramenta para contrapor diversos problemas associados à idade.

Pura potência

A potência é definida como a quantidade de trabalho efetuado por unidade de tempo ou o "tempo necessário para fazer o trabalho". O craque Diego Maradona referiu-se recentemente a Cristiano Ronaldo como um animal e completou "pura potência". Potência é intensidade, implicando que numa atividade além de força haja velocidade e coordenação de movimentos. Por exemplo, empurrar um peso requer força, enquanto que o empurrar o mais rápido possível requer potência.

Movimentos funcionais

Movimentos funcionais são aqueles que imitam padrões encontrados na nossa atividade diária, que, quando treinados, vão ajudar em tarefas como subir e descer escadas, ficar de pé a partir de uma posição sentada ou apanhar algum objeto do chão. Ou seja, são movimentos naturais e tradicionalmente multiarticulares.

Outros são quase que exclusivamente vistos num ginásio. Movimentos isolados não são movimentos funcionais, não possuem um análogo na vida diária e trabalham uma articulação por vez. É preciso levar em consideração que a máquina retira o efeito de estabilização e coordenação do exercício, pois opera num padrão previsível de movimento, a demanda metabólica diminui e o indivíduo vê-se obrigado a ajustar-se ao padrão da máquina, ignorando a sua própria característica anatómico–funcional.

Os exercícios com peso livre e multiarticulares são reportados na literatura científica como sendo os que oferecem maiores demandas metabólicas, estabilização e coordenação. Como

exemplo desses tipos de exercícios temos os levantamentos olímpicos que englobam os agachamentos, levantamento terra, entre outros.

Potência e os Levantamentos olímpicos

Os levantadores olímpicos são, sem dúvida alguma, os atletas mais fortes do mundo. Estudos mostram que os exercícios de levantamento olímpico são os que produzem o maior pico de potência, pois promovem o recrutamento das fibras musculares de forma mais rápida e eficiente quando comparada com qualquer outra modalidade desportiva.

Os exercícios ensinam a aplicar a força partindo do centro do corpo para as extremidades. Aprender esta lição técnica essencial beneficia todos os atletas que precisam aplicar a força contra outra pessoa ou num objeto, como normalmente é necessário em quase todos os desportos que possuem características intermitentes como o futebol, andebol, basquetebol, voleibol e artes marciais.

Diversos estudos demonstraram também que os levantamentos têm a capacidade única de desenvolver, além de músculos, força, potência, velocidade, coordenação e resistência muscular. Vale ressaltar que os exercícios também sugerem respostas positivas na melhoria da captação de oxigénio, que é o marcador mais importante do condicionamento cardiovascular e na flexibilidade. É facto pouco conhecido, mas os levantadores de peso olímpico são tão flexíveis quanto qualquer atleta.

Considerando a grande importância que a capacidade desta modalidade tem sobre o desenvolvimento do individuo, a inclusão desses exercícios nas demais modalidades desportivas parece ser uma opção a ser considerada. Infelizmente, os levantamentos olímpicos são raramente vistos na comunidade tradicional de condicionamento físico.

E se eu não quiser ser um atleta, e só quiser ser saudável?

Você está com sorte, a potência muscular foi alvo de uma pesquisa realizada pelo professor Claudio Gil Araújo, um dos maiores especialistas em Medicina do Desporto do Brasil. Depois de estudar quase 4 mil homens e mulheres entre 2001 e 2016, Araújo concluiu que as pessoas com potência muscular acima da mediana para o sexo tinham maiores taxas de sobrevivência, segundo uma pesquisa apresentada no congresso EuroPrevent da Sociedade de Cardiologia Europeia, realizado em Portugal em 2019.

“Em uma idade avançada, levantar-se de uma cadeira e chutar uma bola depende mais da potência muscular que da força muscular. No entanto, a maioria dos exercícios com pesos se concentra neste segundo aspecto”, disse o especialista à Medical News Today.

Nossa visão dos idosos mudou muito e hoje sabemos que várias perdas associadas à idade são revertidas através do exercício quando treinados adequadamente. Estudos recentes mostram inclusive que os ganhos de força e massa muscular são muito semelhantes aos dos jovens e esses resultados são essenciais para uma maior qualidade e expectativa de vida.