UM SALTO PARA O BEM-ESTAR

POR ANA MILETTI*

Se a ideia de passar horas na esteira parece monótona, o jump surge como uma alternativa vibrante e eficiente para a saúde cardiovascular. O exercício no minitrampolim melhora o equilíbrio, estimula a circulação linfática e fortalece a musculatura do core e dos membros inferiores. O resultado é um treino completo que une gasto calórico elevado e proteção articular, atraindo quem busca resultados rápidos sem comprometer o corpo.

Esse estímulo ao sistema linfático acontece por um mecanismo biomecânico específico. A constante variação entre a aceleração e a desaceleração em cima da lona — combinada à força da gravidade — atua como uma espécie de "drenagem linfática natural". Esse movimento ritmado impulsiona as válvulas dos vasos linfáticos, facilitando o retorno dos fluidos, a eliminação de resíduos metabólicos e a redução do inchaço, especialmente nos membros inferiores.

Gabriele Gründmann, educadora física e professora da modalidade, explica que, ao longo dos seus 11 anos de aula, houve uma mudança no perfil dos alunos. "Percebo que o jump deixou de ser visto apenas como uma aula coletiva de ginástica e passou a atrair pessoas com objetivos e perfis muito diferentes. Hoje, encontramos pessoas de diferentes faixas etárias e níveis de condicionamento."

Ela relembra que, apesar de ser predominantemente feminina, existem muitos homens interessados na modalidade. "Existe uma busca cada vez maior por experiências prazerosas, dinâmicas e que proporcionem bem-estar", afirma.

A popularização da prática esbarra, no entanto, no receio de alguns em relação à coordenação motora e a problemas nas articulações. A professora acalma aqueles que não têm experiência. "Ritmo e coordenação não são talentos exclusivos de algumas pessoas, são habilidades que podem ser desenvolvidas e aprimoradas com a prática."

Na aula, a percepção musical, o equilíbrio, a coordenação motora, a lateralidade e a memória motora são trabalhadas. "No início, é natural que algumas pessoas tenham dificuldade para acompanhar os movimentos, até mesmo pela adaptação. Uma dica importante para quem está começando: os braços também têm uma função de equilíbrio. Assim como na corrida, em que movimentamos os braços de forma alternada às pernas para auxiliar na mecânica e na estabilidade do corpo, no jump eles ajudam a organizar e estabilizar os movimentos, funcionando como uma espécie de contrapeso", ensina Gabriele.

Além disso, ela reafirma que, em caso de dificuldades na sincronização de braços e pernas, a orientação é simplificar. Manter os braços junto ao tronco, sem movimentá-los inicialmente, concentrando-se primeiro nos movimentos das pernas e na batida da música é uma alternativa: "Com a repetição, o cérebro vai criando essas conexões e o corpo passa a responder com mais naturalidade".



Magnific

Exercícios sobre o trampolim prometem tornar a atividade física mais dinâmica e divertida. A aula, no entanto, exige cuidados especiais

Essa superação na prática é sentida por quem está na lona. Larissa Ribeiro, estudante de 19 anos, conseguiu encaixar a aula de jump em meio à sua rotina corrida. "Gosto bastante porque é um lugar onde posso me expressar e sentir que estou realmente fazendo um esforço. Tinha um pouco de vergonha no começo porque não me sentia sincronizada como as outras pessoas, mas esse receio passou e agora recomendo para todo mundo", relata.

Impacto nas articulações

Em relação ao impacto nas articulações, o diferencial do jump é a superfície elástica do trampolim, a qual absorve parte da energia do impacto e reduz os picos de força que seriam transmitidos diretamente às articulações em uma superfície rígida. O menor impacto, no entanto, não significa ausência dele. A execução correta dos movimentos, o controle postural, o condicionamento físico e a qualidade do equipamento fazem diferença no impacto desse exercício.

Sandro Lima Siqueira, ortopedista e docente do Idomed Iguatu, elucida como o corpo sente o impacto. "Os joelhos e tornozelos continuam absorvendo forças, estabilizando o corpo e controlando os movimentos. Quando o aluno salta muito alto, aterrissa com os joelhos estendidos, posiciona os pés de forma inadequada ou cai fora do centro da lona, a sobrecarga articular pode aumentar significativamente."