Outro aspecto importante é a instabilidade da lona, que exige maior trabalho dos músculos responsáveis pelo equilíbrio e pela estabilização. Isso é positivo para o treinamento, mas também provoca fadiga. Quando esses músculos se cansam, a capacidade de controlar os movimentos diminui e as articulações ficam mais vulneráveis.

O médico compara o trampolim a um colchão: "Cair nele tende a ser menos impactante do que cair no chão, mas, se a aterrissagem acontecer de forma inadequada, ainda existe o risco de torcer o pé ou machucar uma articulação".

Assim, a consciência corporal é primordial para evitar lesões. "Para prevenir, é importante manter o controle dos movimentos, priorizar saltos baixos, aterrissar com os joelhos levemente flexionados e alinhados com os pés e evitar deslocamentos excessivos na lona. Também é fundamental respeitar os limites do corpo e interromper a atividade quando a fadiga comprometer a execução dos movimentos", afirma Sandro.

## Cuidados importantes

Nesse sentido, o jump exige cautela de alguns perfis específicos. Pessoas com quadros severos de labirintite ou crises de vertigem não controladas devem redobrar a atenção, já que a instabilidade da superfície elástica pode desestabilizar o equilíbrio. O mesmo vale para gestantes em fases mais avançadas e indivíduos que estejam se recuperando de lesões agudas graves em joelhos, tornozelos ou coluna.

Além disso, um especialista deve ser consultado em caso de persistência da dor. "O desconforto muscular após o exercício costuma aparecer na região da coxa, panturrilha ou glúteo, podendo surgir durante a atividade ou entre 24 e 48 horas depois. Geralmente, é uma sensação de peso, queimação ou rigidez que tende a melhorar com repouso e movimentos leves, desaparecendo em dois ou três dias", orienta o ortopedista.

O alerta acontece quando alguns sintomas persistem. "O primeiro é a ocorrência de um estalo acompanhado de dor intensa e inchaço rápido, que pode indicar uma lesão ligamentar ou meniscal. O segundo é a sensação de que o joelho está saindo do lugar, falhando, ou de que o tornozelo perdeu a estabilidade. O terceiro é a persistência da dor por mais de 72 horas, mesmo com repouso, ou o desconforto recorrente sempre no mesmo local durante as aulas", detalha.

Uma aula convencional costuma durar entre 45 e 50 minutos e é estruturada em etapas: começa com um aquecimento leve, passa pelo pico cardiovascular intenso — que pode garantir um gasto calórico estimado entre 400 e 700 calorias por aula, dependendo da intensidade —, inclui blocos focados em fortalecimento de membros inferiores e core, e encerra com o retorno à calma e aos alongamentos. Essa variação de estímulos mantém o treino dinâmico e impede que o exercício se torne repetitivo.

Outro ponto fundamental é garantir um treino seguro e eficiente, com atenção ao próprio equipamento e aos acessórios. Gabriele ressalta que a escolha de um bom minitrampolim faz toda a diferença — seja optando por modelos com molas de aço revestidas ou com fitas elásticas de alta performance, que garantem maior durabilidade e absorção de impacto. Além disso, o uso de calçados adequados é indispensável: treinar de tênis com bom amortecimento, com solado baixo e estável, protege as articulações dos pés e tornozelos, enquanto a escolha de uma superfície plana e antiderrapante para apoiar o jump evita deslizes e garante total estabilidade durante os saltos.

***Estagiária sob supervisão de Sibele Negromonte**

