

Especialistas divergem sobre o efeito da plataforma vibratória

Educação Física

Enviado por:

Postado em:13/06/2011

O que parece consenso é que a plataforma vibratória pode ser uma importante aliada da atividade física, mas que não deve assumir um papel maior que o do treinamento complementar.

Por Éverton Oliveira - Redação Saúde Plena As plataformas vibratórias são equipamentos cada vez mais frequentes nas academias e ficaram conhecidas por proporcionarem treinos rápidos e sem peso, com ótimos resultados para a atividade física. Elas provocam vários movimentos com frequência muito intensa a partir da ação de motores. Essa vibração gera uma aceleração em todas as direções, exigindo esforço do usuário para manter o corpo em equilíbrio. O usuário precisa tomar cuidados, principalmente no início da prática. Deve começar aos poucos, mesmo que esteja acostumado ao treino convencional. O acompanhamento profissional, como em qualquer outra atividade física, é sempre recomendável. Ele irá garantir a dosagem ideal para o treinamento, com as combinações mais eficientes para o caso específico do praticante e orientar a postura correta no uso da máquina para a obtenção dos melhores resultados. O treino garante resultados que demandam menos tempo de treinamento. O equipamento permite trabalhar todas as partes do corpo demandando a metade do tempo gasto em uma malhação convencional, com eliminação razoável de calorias. Mas não adianta usar por muito tempo. O organismo não consegue suportar a intensidade do exercício depois de muito tempo de atuação na plataforma na mesma área. Existe, inclusive, o risco de fadigas musculares com o exagero. Apesar de o método exigir mais do organismo e trazer benefícios parecidos em tempo menor que a malhação tradicional, a plataforma vibratória exige que o usuário trabalhe bastante, ao contrário do que muitos acreditam. Os movimentos fazem com que o usuário se esforce mais para que a atividade tenha o efeito desejado. Várias pesquisas já comprovaram a eficiência do equipamento em treinamentos para proporcionar melhor forma física. Estudos em diversas partes do mundo associaram o uso da plataforma a um incremento de vários benefícios alcançados em exercícios tradicionais, como maior ação na redução da obesidade, prevenção à osteoporose, redução de lesões e maior flexibilidade (graças ao aquecimento do corpo na atividade), e aumento da força em níveis um pouco maior do que atividades com peso. Em contrapartida, especialistas ponderam que a vibração não traz mais resultados que uma malhação convencional, que usa peso e movimento não estimulados eletronicamente. Para muitos deles, a plataforma é menos viável do que aumentar a carga de exercícios para melhorar a forma física. O que parece consenso é que a plataforma vibratória pode ser uma importante aliada da atividade física, mas que não deve assumir um papel maior que o de treinamento complementar. Esta notícia foi acessada em 13/06/2011 no sítio Saúde Plena. Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.