

Pedro Salgado, campeão do Mundo de 'parkour' (velocidade), tratou de divulgar a modalidade durante o evento

ALEXANDRE PONA/ASF

Simone Fragoso falou com A BOLA sobre a vida de atleta e não só...

ALEXANDRE PONA/ASF



CIÊNCIA dos super-heróis

Pavilhão do Conhecimento transformou-se num estádio olímpico com muita tecnologia à mistura. Desde a influência dos equipamentos à importância da alimentação ou a história do campeão olímpico com pouca visão... Surpreenda-se com os resultados e testemunhos

por
ANDRÉ LEITÃO

COMO é lógico, sem atletas não há desporto. Estes são os principais responsáveis pelos resultados que alcançam. Mas é cada vez mais evidente que treinar muito ou ter características apropriadas para determinada modalidade, por si só, não chega. O mundo está em constante evolução, os gritos da tecnologia surpreendem-nos, quase, sem darmos conta e, como tal, o desporto não é exceção. Na passada sexta-feira, no âmbito da Noite Europeia dos Investigadores, o Pavilhão do Conhecimento, em Lisboa, vestiu-se a rigor para comprovar que a ciência ajuda, sim, e muito, os desportistas. Torna-os Super-heróis.

BARCOS DOS MEDALHADOS

Emanuel Silva e Fernando Pimenta conquistaram a medalha de prata nos Jogos de Londres em K2 1000 aos comandos de um barco fabricado pela empresa Nelo, construtora de 75 por cento das embarcações presentes na competição e responsável por 25 das 36 medalhas conquistadas. Foi, sem dúvida, uma ajuda para os portugueses.

«O Nelo dá-nos tudo aquilo que é conforto, durabilidade, beleza do barco e assistência nas provas. Preocupa-se em adotar o barco às nossas características não só em termos estéticos, mas na autoestima», garante o medalhado olímpico, ao lado de um técnico de desenvolvimento da empresa lusa, Nuno Ramos, que apresentou uma nova evolução do fabricante português. Trata-se de uma aplicação para telemóveis que permite gerir o treino, calculando a potência, frequência da braçada, o esforço e o tempo. Embora, Emanuel ainda não tenha experimentado, garante que será «uma grande ajuda», pelo conhecimento que tem de outras inovações da construtora: «Tem um programa que nos ajudou muito para os Jogos. Permite-nos saber se precisamos de estar colocados mais atrás ou à frente no barco, para termos mais velocidade.»

FÍSICA ATÉ PARA QUEM VÊ POUCO

Além dos equipamentos desportivos, também os estudos em diversas áreas da ciência são, cada vez mais, um trunfo.

No tiro com arco, por exemplo, a pouca evolução da modalidade no País faz com que não existam investigadores nessa área. Mas os técnicos fazem-se à vida! «Falta aproximar a ciência do desporto. O que as pessoas que gostam da modalidade fazem é pesquisar o que se faz lá fora. Os meus estudos direcionam-se para o posicionamento do arqueiro que é fundamental», esclarece o técnico Adriano Dias, que deixa um exemplo: «O coreano que venceu os Jogos é o exemplo de que a estabilidade é muito importante.



Francis Obikwelu, David Grachat e Simone Fragoso deram 'dicas' sobre uma boa alimentação

ALEXANDRE PONA/ASF

Tem 20 por cento de visão, mas a verdade é que foi campeão e bateu o recorde do Mundo.»

AS LEIS DO BILHAR

O bilhar é outra modalidade que carece (e muito) de estudos científicos. Em Portugal não há. Mas, ontem, os organizadores do evento decidiram juntar o físico Pedro Brogueira e o heptacampeão europeu de bola 10, Henrique Correia,

Noite Europeia dos Investigadores decorreu em 300 locais da Europa, 27 dos quais em Portugal

para uma troca de experiências. E não é que não faltam pormenores em comum? «Há duas disciplinas base. A física, que nos permite jogar a bola branca à bola objeto com muita precisão na utilização dos efeitos, e a geometria, para nos guiar nas tabelas. Mas a verdade é que na formação devíamos ter algum investigador que explicasse isto com mais rigor, juntamente com alguém que pudesse demonstrar. Era o ideal. Basicamente é o que estamos a fazer aqui hoje», rematou Henrique.

COMER BEM E CORRER MELHOR

Nesta noite dedicada à ciência e ao desporto, a alimentação, através do espaço a cozinha é um laboratório, também esteve, como não poderia deixar de ser, em destaque.



Emanuel Silva, prata nos Jogos Olímpicos, reconhece importância do apoio no treino

ALEXANDRE PONA/ASF

Francis Obikwelu, ainda em recuperação, garante: parado ou a treinar os cuidados não mudam.

«Sou eu que cozinho para mim. Habituei-me desde pequeno. Ago-



Falta investigação no bilhar, em Portugal

ALEXANDRE PONA/ASF

ra só faço ginásio, não posso comer tanto porque não faço tanto exercício, mas os cuidados são os mesmos», garante o velocista. A nadadora paralímpica Simone Fragoso, por seu turno, nem sempre consegue fazer a melhor alimentação e, garante, faz diferença. «Com a minha vida de professora, aluna e desportista nem sempre consigo fazer a alimentação que queria. Quando estou numa grande competição, como os Paralímpicos, os cuidados são muito maiores. E sinto uma grande diferença. O rendimento é muito mais elevado», garante.

De uma coisa ninguém tem dúvidas: Falamos de grandes atletas, pois claro, mas a ciência é, sem dúvida, a capa que os transforma em super-heróis.

A escolha do desporto

A Noite Europeia dos Investigadores decorreu na passada sexta-feira em 300 locais da Europa, 27 dos quais em Portugal. O País seguiu o tema *Ciência, Corpo e Desporto*, sendo que a capital lusa decidiu aliar a ciência ao desporto. «2012 é o ano do desporto. Tivemos o Europeu de futebol, os Jogos Olímpicos e os Paralímpicos. Por trás do desporto há muita ciência e tecnologia», explicou a coordenadora geral, Luisa Lavado

Os estudos no rãguebi

Pedro Passos, atual coordenador técnico do rãguebi do Sporting e do Estádio Universitário nos escalões de formação, aliou, na sua tese de doutoramento, a ciência com o rãguebi. Gostou do resultado e não mais parou na investigação. «O principal objetivo é a coordenação interpessoal, ou seja, tentar perceber as tomadas de decisão dentro de campo. Por exemplo, quando um atacante se aproxima do defesa porque é que pretende passar ou seguir em frente», avalia o professor, prosseguindo: «O treino vem sofrendo alterações ao longo da década. Cada vez há mais gente formada no terreno, que cada vez se preocupa em encontrar exercícios semelhantes a fases de jogo. Os jogadores também estão preparados e aceitam porque o treino é muito melhor.»

Testes fazem diferença

O judo também teve o seu *cantinho* no Pavilhão do Conhecimento e a representante foi Yahima Ramirez que, depois de uma paragem após os jogos olímpicos, regressou aos treinos na passada semana, já com o próximo ciclo olímpico em vista. A judoca também aproveitou a iniciativa para destacar a importância da ciência na modalidade. «Fazemos muitos testes de força, que nos permitem perceber algumas das nossas capacidades. Também damos muita importância ao ginásio. Na altura não ligamos muito a estas coisas porque estamos focados na competição, mas faz diferença», alerta a judoca da categoria -78 kg que assume «não ser o melhor exemplo na alimentação», por pertencer a «uma categoria mais elevada, embora seja um tabu porque a dieta não é só para emagrecer, mas também para comer bem.»



ALEXANDRE PONA/ASF



Yahima Ramirez sempre disponível para 'pequenas' aulas

Um salto das rochas para o topo

→ Pedro Salgado, campeão do Mundo de 'parkour' (velocidade), conta como se iniciou na modalidade

Uma das exposições nesta Noite Europeia dos Investigadores, ainda que sem qualquer investigador no terreno, foi o *parkour*. Uma modalidade que está ainda a dar os primeiros passos em Portugal mas... na qual temos um campeão do Mundo. É verdade, Pedro Salgado detém o título mundial em velocidade e iniciou-se na modalidade há cerca de seis anos.

«Não posso dizer que escolhi o *parkour*. Quando era pequeno o meu

pai levava-me para praias com rochas e ficava a vê-lo saltar. Naturalmente, comecei a seguir o *parkour* e a praticar com um amigo meu no sítio onde moro, na Amora», lembra Pedro, garantindo que o caminho até ao topo foi natural e sem grande dificuldade: «Quando fazemos o que gostamos acabamos por evoluir e nem sempre temos de nos esforçar ao máximo para conseguir os objetivos.»

Em relação à aliança da ciência ao desporto, o campeão não tem dúvidas: «Ao estudarmos os nossos movimentos podemos chegar ainda mais longe.»

ALEXANDRE PONA/ASF



→ **DESPORTO, CIÊNCIA E... DESENHOS.** Pedro Cabral é um dos cerca de 300 membros do blogue Urban Sketchers que, por 'hobby', começaram a combinar exposições ou eventos para pintar e partilhar experiências. A constante qualidade dos trabalhos valeu-lhes um convite da organização para 'pintar' o desporto e a ciência