

O CINTO

O cinto é um equipamento utilizado em geral por praticantes mais avançados de musculação ou por atletas de modalidades onde este equipamento é parte do traje permitido, como o levantamento de peso básico (powerlifting) e olímpico. Existem inúmeros modelos de cinto, variando em material de fabricação, espessura, largura, tipo de fecho, entre outras características. As figuras abaixo ilustram alguns dos modelos existentes.



Há uma grande polêmica envolvendo a utilidade e efeito do cinto, seja como proteção da lombar, seja como equipamento para aumento de performance. Ao contrário de outros assuntos, a literatura científica é abundante. Em 2005, Renfro e Ebben publicaram uma revisão destas publicações, organizando os resultados e conclusões (Renfro & Ebben 2005). O que, de prático, para nós que treinamos, se pode tirar destas pesquisas?

1. Os resultados variam muito mais se comparados os estudos em situações ocupacionais (gente que carrega caixas no trabalho, por exemplo) ou esportivas (treinamento com pesos). Em movimentos repetitivos com cargas baixas, os estudos não conseguem identificar benefícios significativos. Os benefícios aparecem nas situações de treinamento com pesos.
2. Estes benefícios parecem estar relacionados com o aumento da PIA (pressão intra-abdominal). Esse aumento

pode estar relacionado com a redução de forças compressivas na espinha e, portanto, estabilização da mesma.

3. Outros estudos mostram que o uso do cinto modifica a velocidade do movimento no agachamento. Isso sugere, indiretamente, um efeito de aumento de performance, embora nenhuma medida direta tenha sido feita.

Como todo mundo sabe, há um lapso de alguns anos entre a acumulação de evidência científica de boa qualidade para algo e sua prática nas salas de treino. Nelas, todo atleta de alto rendimento em levantamento de peso dirá que o cinto é um equipamento indispensável no agachamento e uma boa parte dirá o mesmo quanto ao levantamento terra. Algumas pessoas sentem-se mais seguras usando o cinto em outros exercícios com alta intensidade realizados em pé. Se é ou não benéfico, não há bases científicas para responder.

No supino, a maioria dos atletas afirma que o cinto só serve para segurar a camisa de força no lugar. Mesmo assim, alguns atletas daqui e de outras partes do mundo relatam que o cinto confere mais estabilidade, mesmo sem o uso de camisa de força. Alguns dados indiretos sobre estabilização da musculatura lombar podem justificar esta percepção subjetiva.

O uso do cinto de levantamento é interessante nos exercícios que envolvam alteração morfológica durante sua execução. Isso ocorre quando o praticante manuseia cargas que coloquem em risco sua estrutura geral (e não apenas a musculatura envolvida diretamente no movimento).

Há polêmicas quanto a quais devam ser estes exercícios e a partir de que cargas. Certamente o levantamento terra e o agachamento “pesados” ganham no consenso, mas há quem defenda seu uso na remada curvada, na rosca direta e, como vimos, até no supino. O que é pesado e arriscado para alguns pode não ser para outros. Isso depende não só de grau de treinamento, mas de lesões prévias e outros fatores. Nada como o bom-senso e os conselhos de um bom treinador para tomar a decisão de quando usar o cinto.

Um de nós (Mendinho) teve no ano passado uma experiência terrível, porém bastante ilustrativa da importância do cinto: no Campeonato Paulista de Powerlifting da FPP, ele realizou um movimento com 390 kg e fez uma segunda pedida com 405 kg. Devido à pequena quantidade de atletas em sua categoria, ele não teve tempo para se recuperar e se “arrumar” direito. Valdecir Lopes (atleta e treinador) enfaixou-o rapidamente quando seu nome já havia sido chamado e, quando o locutor anunciou “barra pronta”, Mendinho ainda

estava sem cinto. Com o cronômetro correndo (e apenas 60 segundos de prazo), Mendinho achou que não teria tempo de fazer o movimento (sacar 405 kg, andar e manusear esta carga, convenhamos, requer cuidado e calma) e pediu a Luciano Duarte (campeão mundial de agachamento) para colocar o cinto da maneira mais fácil: no primeiro furo. Com isso, o cinto ficou frouxo: Mendinho usa-o no quarto furo. Pela necessidade, ele foi rápido para a barra, sacou-a, já sentindo a instabilidade, fez o movimento e quando estava subindo sofreu um estiramento no reto abdominal pela hiperexpansão realizada durante o movimento (por causa do cinto frouxo, concordam todos, inclusive seu médico). Foram 40 dias de cama e 5 meses sem fazer agachamento “por uma besteira”... Vejam os vídeos no Youtube (<http://www.youtube.com/watch?v=fyMByhHOxqU> e <http://www.youtube.com/watch?v=RHI5WOoPJko>).

Reunindo as recomendações dos estudos e principalmente dos treinadores e atletas de elite, aí vão algumas dicas para você:

1. Ao comprar um cinto, prefira os de couro, que “amaciam” com o tempo e se tornam cada vez mais confortáveis.
2. A área excessivamente larga na região lombar de alguns cintos comerciais não dá mais suporte, como promete: prefira os cintos de até 10 cm de largura, mesmo que de largura irregular (mais finos na frente). Assim, os movimentos das regiões lombar e dorsal não ficam comprometidos e o suporte na área crítica da coluna é ótimo.
3. Experimente cintos de amigos e veja que tipo de fecho você prefere. Não há um melhor que o outro: o melhor é aquele ao qual você se adapta.
4. Algumas pessoas preferem cintos mais “moles” ou flexíveis para o levantamento terra e mais duros e mais rígidos para o agachamento. Teste e veja como funciona para você.
5. Para as mulheres, é importante prestar atenção na largura e sentir se não incomoda na região das costelas. Se incomodar, prefira um mais fino.

Se você detestar todos os cintos comerciais (você pode ser daquelas pessoas bem exigentes), mande fazer um para você. Seu sapateiro pode dar conta, mas a maior parte dos fabricantes bons, aqui e fora daqui, faz cintos sob medida.

Referência bibliográfica:

Renfro, G.J. & Ebben, W.P. 2006. Review of the Use of Lifting Belts. *Strength and Conditioning Journal*. Volume 28, Number 1, pages 6