

- CartaCapital - <http://www.cartacapital.com.br> -

A grande tacada

Posted By [Rogério Tuma](#) On 6 de agosto de 2011 @ 12:05 In [Saúde](#) | [No Comments](#)



[1]

Pela primeira vez pesquisadores decifram as características que diferenciam um atleta profissional de um amador no golfe. Foto: Andy Lyons/Getty Images/AFP

A universidade de Stanford pela primeira vez tornou possível a diferenciação científica entre um profissional do golfe e um reles amador. A pesquisadora Jessica Rose avaliou todos os elementos biomecânicos de uma tacada de golfe e percebeu que profissionais têm um balanço no movimento da tacada que é muito distinto dos amadores e quase idêntico entre os experts. O swing para gerar a energia da tacada foi medido em todos os ângulos com câmeras 3D de alta resolução. Os autores conseguiram demonstrar a fórmula perfeita, não só para conseguir o máximo de energia cinética para mandar a bolinha o mais longe possível, mas também demonstraram qual o posicionamento correto para evitar lesões nas articulações ósseas e na coluna

vertebral. As mais comuns ocorrem na coluna e chegam a atingir 50% dos praticantes. Outros 10% machucam o ombro e um terço deles pode lesionar o punho.

Pelo estudo, o erro mais comum encontrado entre os amadores é a dissociação das rotações do ombro e do quadril, que para os prós é o fator principal na criação da força para a tacada. A rotação do quadril em relação ao ombro é na média de 56 graus, variando apenas 3 graus para mais ou para menos entre os profissionais, e a velocidade do taco é de 127 quilômetros por hora, e varia pouco também, 5 quilômetros por hora mais rápida ou mais lenta. Já os amadores não conseguem um ângulo maior do que 48 graus e uma velocidade máxima de 109 quilômetros por hora. Quanto mais experiente é o golfista, maior é a angulação que consegue e maior é a velocidade de rotação do taco.

O estudo descobriu também um movimento não notado em estudos anteriores, o do ombro em relação ao chão, logo depois do impacto do taco na bolinha, chamado fator ombro. Os autores notaram outra característica que diferencia os profissionais dos amadores. Trata-se do torque, que entre os profissionais é bem maior e quase invariável entre eles. O torque, o ângulo entre o quadril e o ombro e o fator ombro são as três características que diferenciam um bom jogador de um aprendiz. São essas três forças que definem a velocidade do taco e a energia liberada para mandar a bolinha mais longe. Apesar de não terem estudado a pontaria das tacadas, os pesquisadores ainda dão dicas: para quem quer aprender como fazer um downswing perfeito, o segredo está na rotação do quadril, e deixam claro que o fator principal em mandar a bolinha longe é a velocidade de rotação do corpo todo.

Em forma aos 50

Desde a Segunda Guerra Mundial, os americanos tinham uma expectativa de vida maior que a dos europeus. Essa diferença foi se reduzindo e atualmente os americanos esperam viver um ano e meio menos que os europeus. Em estudo da Harvard Medical School e da Universidade Southern California, pesquisadores descobriram que o fator principal para essa mudança é a diferença no estado de saúde dos dois povos quando chegam aos 50 anos. Para a autora, Eleen Crimmins, a única maneira de aumentar a expectativa de vida nos tempos atuais é manter os idosos com saúde, e isso começa aos 50. De acordo com o estudo, se os americanos reduzirem os índices de obesidade, diabetes e hipertensão aos 50 anos, sua sobrevivência ultrapassará rapidamente a dos europeus.

Em outro estudo, liderado também pela doutora Crimmins, o tabagismo é a causa mais importante nessa diferença de sobrevida. Os autores fizeram, então, um cálculo de quanto os americanos economizariam reduzindo o tabagismo e perdendo peso. Ao chegar mais saudável aos 50 anos, cada americano economizaria em gastos de saúde, no mínimo, 18 mil dólares. Os Estados Unidos, por sua vez, economizariam mais de 1 trilhão de dólares até 2050, exatamente o dinheiro que o presidente Barack Obama – que fez 50 anos em 4 de agosto – implorou para conseguir a liberação do Congresso há uma semana. O estudo comprova que não é o sistema de saúde americano que é pior que o europeu, mas os hábitos ruins dos cidadãos.

Nosso governo deve ficar atento a isso, pois estamos criando cada vez mais pessoas obesas, na trilha americana. Educar nosso povo também poderá nos fazer economizar uma boa fortuna. E não custa lembrar que a expectativa de vida dos americanos é de 80,4 anos, enquanto a nossa é de apenas 72,4 anos.

Article printed from CartaCapital: <http://www.cartacapital.com.br>

URL to article: <http://www.cartacapital.com.br/saude/a-grande-tacada>

URLs in this post:

[1] Image: <http://www.cartacapital.com.br/wp-content/uploads/2011/08/Tiger-Woods.jpg>

Copyright © 2010 Carta Capital. Todos os direitos reservados.