

"Misión Imposible": las proezas del cuerpo humano detrás de las acrobacias de Tom Cruise a sus 62 años

Dan Baumgardt



Cortesía del Festival de cine de Cannes

Ha saltado desde acantilados, se ha aferrado a aviones en pleno despegue y ha aguantado la respiración bajo el agua tanto tiempo como los profesionales de la apnea. Ahora, a los 62 años, Tom Cruise regresa como Ethan Hunt para una última misión, y sigue haciendo sus propias acrobacias.

Con "Misión Imposible: Sentencia Final", la saga llega a su emocionante final. Pero detrás de los espectáculos que desafían a la muerte se esconde una cuestión fascinante: ¿hasta dónde puede llegar el cuerpo humano -y el entrenamiento- para conseguir lo aparentemente imposible? Y, ¿a qué precio?

En el rodaje de las ocho películas de "Misión imposible", Cruise se ha roto un tobillo, se ha fisurado las costillas y se ha desgarrado un hombro.

Tu misión, si decides aceptarla, es considerar las capacidades -y los límites- del cuerpo humano para poder alcanzar esas impresionantes alturas.

¿Hasta qué punto es posible entrenarse para lograr lo aparentemente imposible?

Respirar bajo el agua

En "Misión Imposible: Nación Secreta", Hunt recorre una cámara acorazada submarina para recuperar un libro de contabilidad robado. Cruise quería filarlo todo en una sola toma y pidió ayuda a instructores de apnea para aguantar la respiración durante el tiempo necesario: ¡más de seis minutos!

El ser humano medio puede aguantar la respiración entre 30 y 90 segundos. Eso sin entrenamiento. Aunque existe un reflejo de inmersión innato en el cuerpo humano que le permite adaptarse temporalmente a la inmersión bajo el agua.

La respuesta consiste en reducir el ritmo cardíaco y redirigir la sangre hacia el centro del cuerpo, lo que esencialmente le permite reducir su demanda metabólica y preservar la función de los órganos vitales, como el cerebro y el corazón.

Todo muy bien, pero considere ahora la necesidad de nadar, así como de resistir la presión del agua que presiona los pulmones. Y todo esto mientras lucha también contra ese impulso desesperado, como consecuencia del aumento de CO₂, de inspirar profundamente, lo que, bajo el agua, sería catastrófico.

Y, si los niveles de oxígeno del buceador bajan demasiado, podría perder el conocimiento. Por eso el peligro de ahogamiento en aguas poco profundas es un riesgo real.

Ahí es donde entra en juego el entrenamiento de apnea.

Con la práctica, hay varias formas de aumentar el tiempo que se es capaz de permanecer bajo el agua. Entre ellas se incluye el dominio de técnicas de respiración para retener la máxima cantidad de aire en los pulmones. La práctica continuada también puede aumentar la capacidad de almacenamiento de oxígeno en el torrente sanguíneo.

Este proceso tarda meses o años en lograrse y puede alargar el tiempo de inmersión, por lo general, a unos cinco minutos. Lo que Cruise consiguió fue excepcional.

Escalada libre... y esa escena

Las películas de "Misión Imposible" suelen empezar con Ethan Hunt trepando por algún edificio o acantilado imposiblemente escarpado con la agilidad de una cabra montesa. Da la sensación de que escala sin arnés y, al principio de "Misión Imposible 2", se agarra con una sola mano. Aunque Cruise utilizaba cables de seguridad para sujetarse, la escalada era 100% real.

Y, por supuesto, ¿cómo olvidar esa escena? La de la "Misión Imposible" original, en la que tiene que suspender todos sus miembros, a centímetros del suelo, para evitar que salten las alarmas.

Aunque Cruise no ha revelado su régimen de entrenamiento específico para estas escenas que yo sepa, realizar cualquiera de estas acciones requiere una espalda y un tronco excepcionalmente fuertes.

Los músculos de la espalda mantienen la columna recta y erguida. Algunos se extienden entre la espalda y las extremidades, como el dorsal ancho. Estos músculos, muy apreciados por los culturistas, también son muy valiosos para los escaladores, ya que les permiten trepar por una pared rocosa.

Además de este, se necesitan muchos otros músculos para la escalada extrema: los que permiten un agarre fuerte, los que permiten alcanzar e impulsar, y los que mantienen la tensión y la sujeción. No es de extrañar que la escalada se considere uno de los mejores ejercicios para todo el cuerpo.

No es ninguna sorpresa que Cruise haya entrenado intensamente para esto.

Para entender siquiera un ápice de la dificultad a la que se enfrentó, trata de adoptar esa postura del asalto a la cámara acorazada, con el vientre en contacto con el suelo, y ver cuánto tiempo puedes aguantar.

No les diré lo lamentable que fue mi propio intento.

Menuda explosión

Hunt también ha escapado a unas cuantas explosiones, desde la de un helicóptero en el túnel del Canal de la Mancha, hasta la detonación de una pecera en Praga.

En "Misión Imposible 3", en el puente de la bahía de Chesapeake, otro helicóptero que lanza un misil desencadena una explosión que hace que Hunt se estrelle contra un coche. Una vez más, Cruise lo hizo todo él mismo, al precio de dos costillas rotas.

Se utilizó pirotecnia para la explosión, pero, por supuesto, no se pudo utilizar para levantar a Cruise y lanzarlo contra el coche. ¿La solución? Se utilizaron una serie de cables para arrastrarle lateralmente. Nunca la expresión "*brace, brace*" (prepárese, prepárese) había sido tan acertada. Y para que lo sepas, las costillas rotas o magulladas no son nada divertidas. Algunos las describen como una de las lesiones más dolorosas que se pueden experimentar, ya que los simples actos de toser, estornudar y simplemente respirar exacerbaban el dolor.

Pero Tom Cruise se levanta de nuevo, se sacude el polvo y sigue adelante. ¿Su motivación? Según se dice, quiere que el público experimente lo que se siente realmente en ese momento. Y qué buen tipo es.

Este artículo no se autodestruirá en cinco segundos.

QUESTÕES

- Segundo o artigo, quais façanhas corporais são dadas como exemplo das acrobacias de Tom Cruise?

- a) Saltar de penhascos e se pendurar em aviões que decolam.
- b) Prender a respiração por vários minutos para nadar com tubarões.
- c) Escalar altos edifícios sem equipamentos de segurança.
- d) Participar de combates com animais e dispensar dublês profissionais.
- e) Mergulhar em cavernas profundas com equipamentos improvisados.

- O que NÃO é afirmado no texto?

- a) O personagem interpretado por Cruise treina para conseguir fugir do cofre submarino.
- b) O ator exigiu filmar uma cena subaquática sem um único corte.
- c) Tom Cruise teve o auxílio de instrutores para conseguir realizar proezas na filmagem.
- d) Cruise se machucou várias vezes durante as filmagens.
- e) O treinamento para aumentar a possibilidade de armazenar oxigênio é muito demorado.

- Por que o autor menciona a cena do filme “Missão Impossível – Nação Secreta”?

- a) Para mostrar o nível de dificuldade física envolvido na filmagem.
- b) Para destacar a fragilidade profissional dos instrutores de apneia.
- c) Para sugerir que Cruise não participou verdadeiramente da cena.
- d) Para criticar o uso exagerado de efeitos especiais nos filmes de aventura.
- e) Para comparar a técnica empregada com esportes radicais.

- Por que a cena do cofre, mencionada no artigo, é considerada um desafio físico?

- a) Exige força para suspender o corpo sem apoio.
- b) Foi realizada com apoio de fios visíveis ao público.
- c) O ator utilizou tanques de oxigênio escondidos.
- d) A cena foi gravada em ambiente muito seco.
- e) Ela dispensou qualquer treinamento prévio à filmagem.

- Qual risco é apontado no texto ao prender a respiração debaixo d’água por muito tempo?

- a) Perder a consciência e terminar afogado.
- b) Absorver muito mais oxigênio do que o necessário.
- c) Causar perda total da audição.
- d) Contrair infecções respiratórias permanentes.
- e) Prejudicar a densidade óssea e muscular.

- Abaixo há afirmações verdadeiras (V) e falsas (F) sobre o tema. Segundo o artigo, qual alternativa apresenta a ordem correta?

- I- O treinamento de apneia aumenta o tempo de imersão.
- II- Cruise sempre utilizou dublês nas cenas perigosas.
- III- A escalada é vista como exercício para o corpo todo.
- IV- A perda de consciência é um risco real na apneia.

- a) V – F – V - V
- b) V – V – V - V
- c) F – F – V - F
- d) F – V – F - V
- e) V – V – F - F

- Observe as afirmações abaixo. Quais delas condizem com o que é dito no texto?

- I- Cruise escalou paredes rochosas de verdade.
- II- O ser humano médio aguenta seis minutos sem respirar.
- III- O treinamento em apneia pode durar anos.
- IV- Escalar fortalece músculos usados por fisiculturistas.

- a) I, III e IV.
- b) I, II e III.
- c) II, III e IV.
- d) I, II e IV.
- e) I e II.

- Segundo o texto, o que torna a escalada tão exigente para o corpo humano?

- a) A necessidade de coordenação entre diversos grupos musculares.
- b) O consumo elevado de oxigênio ao escalar montanhas.
- c) A pressão externa sobre os pulmões em grandes altitudes.
- d) A imprevisibilidade do terreno rochoso e das tempestades.
- e) A dificuldade em manter o equilíbrio por conta da vertigem.

9) Qual o sentido do último subtítulo “Menuda explosión” no contexto?

- a) Expressa admiração pelo feito de Cruise.
- b) Refere-se a uma explosão real no set de filmagem.
- c) Indica uma falha de segurança durante a escalada.
- d) Demonstra uma crítica à produção cinematográfica.
- e) Resume a queda de Cruise de um penhasco.

10) Qual é a suposta motivação de Cruise para realizar as próprias acrobacias?

- a) Fazer com que o público experimente a realidade da cena.
- b) Superar os limites de atores contemporâneos.
- c) Substituir completamente o uso de efeitos especiais.
- d) Evitar problemas com sindicatos de dublês.
- e) Economizar nos custos de produção das cenas.