

FAZ ALONGAMENTOS?

Mais potência, menor tempo de recuperação e maior protecção contra lesões: estes são os benefícios dos alongamentos. Tem a certeza?

*Com a colaboração de MIGUEL MARCELINO, coordenador técnico de Cardiofitness/Musculação do Evolution Wellness e Fitness Center (www.evolution.pt) e especialista em Exercício e Saúde no Programa Peso da Faculdade de Motricidade Humana (<http://peso.fmh.utl.pt>)

QUANTAS VEZES JÁ OUVIU FALAR DAS VANTAGENS DE ALONGAR O CORPO APÓS UMA SESSÃO DE TREINO?! O que se

diz é que a recuperação é mais rápida, você não tem dores musculares e consegue que os músculos que se retraíram durante o esforço recuperem a sua forma normal. Se, além disso, também fizer alongamentos antes do treino, previne lesões. Tem a certeza? “Não há nenhum estudo científico que corrobore todas essas afirmações”, revela Jürgen Freiwald, especialista do desporto e professor na Universidade de Wuppertal (Alemanha)***. Segundo Freiwald, 90% dos livros de desporto contêm informação errônea sobre os alongamentos. O tema é recorrente e um artigo publicado recentemente no *British Medical Journal* assegura que “é difícil distinguir entre as provas científicas e o fervor quase religioso que é professado nos balneários”. Mas isso é justamente o que nos propomos fazer com este artigo com a ajuda do professor Miguel Marcelino.

REACTIVAM OS MÚSCULOS CANSADOS?

► O QUE DIZEM OS ESTUDOS

Para que os músculos recuperem, é preciso que se altere o ácido láctico que contêm. Portanto, qualquer actividade que active a circulação sanguínea funciona na hora de regenerar a musculatura: a sauna, o jacuzzi, as massagens e os banhos de água fria e água quente. Contudo, com os alongamentos, sobretudo com os estáticos (quando se limita a manter a posição), consegue-se o efeito contrário. “Graças aos ultra-sons descobrimos que o fluxo de sangue nos músculos piora durante o alongamento”, assegura Freiwald, que, no entanto, não se deu por satisfeito com esta prova. Afinal, o alongamento ainda poderia ter outros efeitos que favorecessem a recuperação. Pelo que fez com que 78 voluntários dessem 150 saltos de cócoras. Assim que terminaram, uma quarta parte deles fez alongamentos estáticos dos músculos que mais haviam trabalhado durante o exercício; outra quarta parte fez alongamentos dinâmicos (com ressaltos muito suaves); outra quarta parte manteve-se a correr, e o resto sentou-se num banco sem fazer nada. Em seguida, o especialista mediu o grau de relaxação dos músculos e os valores de lactato no sangue. Tal como se temia, os alongamentos estáticos retardaram a decomposição do lactato, logo a recuperação do músculo. Os dinâmicos não tiveram nenhum efeito negativo, mas também não aportaram nenhum benefício: foram tão úteis como sentar-se a descansar. O único que favoreceu a regeneração muscular foi a corrida suave depois do exercício. Segundo as conclusões deste especialista, em lugar de fazer um *sprint* final seguido de uns alongamentos, o melhor é

terminar o treino com 10 minutos de corrida ou bicicleta a um ritmo suave e logo tomar um duche de água quente.

► O VEREDICTO DO ESPECIALISTA

“Sempre que o exercício físico é intenso, o nosso organismo perde a capacidade de remover o ácido láctico (produto da fase anaeróbia do metabolismo de hidratos de carbono) à mesma velocidade com que este é produzido. Se o exercício se mantiver intenso, surge uma alta concentração deste ácido e, seguidamente, a fadiga (neste fase, grande parte do ácido láctico já estará na sua forma ionizada e como tal deverá passar a designar-se por lactato). Surge então o paradigma - qual a melhor forma de remover o lactato acumulado? Sem dúvida alguma que a

recuperação activa ou seja, com exercício ligeiro é a mais eficiente. Em relação à intensidade deste exercício, deverá ser de 30 a 45% do VO2máx. (medida de consumo máximo de oxigénio) para praticantes iniciantes e entre 50 e 65% do VO2máx. para indivíduos treinados. Se realizado ao longo de 10 a 15 minutos, permitirá que a concentração de ácido láctico se encontre em valores semelhantes aos de repouso após 45 a 60 minutos. Em relação ao alongamento, de facto não existe evidência científica suficiente que nos permita afirmar convictamente que o alongamento melhora a velocidade de recuperação. No entanto, sabemos do papel fundamental que o alongamento tem na manutenção de uma amplitude de movimento adequada às diferentes exigências do quotidiano e especialmente na manutenção de uma correcta postura corporal”, elucida Miguel Marcelino.

EVITAM AS DORES MUSCULARES?

► O QUE DIZEM OS ESTUDOS

Ao contrário do cansaço, que aparece de imediato, as dores musculares só dão sinal umas 24 horas depois de realizar o esforço. Devem-se a pequenas roturas miofibrilares e ao posterior inchaço da zona. “Ao alongar-se os músculos que sofreram micro-roturas, o problema pode agravar-se”, assegura Freiwald. Contudo, um alongamento muito suave pode acelerar a correcta formação de novas estruturas musculares e, deste modo, ajudar a eliminar as dores. O mesmo não se pode dizer dos alongamentos realizados antes do exercício. Num estudo recente, pediu-se a um grupo de desportistas que alongassem

apenas uma das pernas antes de treinarem. No dia seguinte, ou bem tinham picadas em ambas as pernas ou em nenhuma delas. ► **O VEREDICTO DO ESPECIALISTA** “As dores musculares devem-se essencialmente à desorganização miofibrilar natural num processo de adaptação neuromuscular. Os exercícios de alongamento executados no final do treino, apesar de não nos isentarem totalmente das dores posteriores, permitem um regresso do músculo ao seu comprimento normal e, desta forma, a reconstrução muscular torna-se mais fácil. Mais importante ainda, permitem que a amplitude de movimento não se torne limitada ao longo da periodização efectuada. No entanto, não nos podemos esquecer que caso o exercício tenha sido efectuado até ao limiar das nossas capacidades, muito provavelmente não ocorreu

apenas uma desorganização miofibrilar mas também micro-roturas das fibras musculares. Perante esta situação, será conveniente a realização de uma recuperação activa de acordo com as directrizes mencionadas anteriormente e não dar tanta importância ao alongamento, uma vez que este poderá aumentar o tamanho das micro-roturas provocadas”, explica o professor.

PREVINEM LESÕES?

► O QUE DIZEM OS ESTUDOS

Um grupo de investigadores do American College of Sport Medicine (EUA) combinou os estudos mais importantes realizados sobre os efeitos dos alongamentos. A conclusão, lamentavel-

Antes de qualquer prova deve ser feito um bom aquecimento cardiovascular, de forma a aumentar a temperatura intramuscular e diminuir a viscosidade própria de um músculo sem aquecimento. Só depois deve seguir para os alongamentos.

mente, é que não existem provas de que ajudem de facto a prevenir lesões. Como é lógico, é muito complicado obter um estudo fiável, uma vez que não ocorre a ninguém forçar um músculo ou uma articulação até rompê-los para comprovar se os alongamentos serviram para alguma coisa. Assim, opta-se pela realização de sondagens junto dos desportistas que sofreram alguma destas lesões. Como é impossível controlar todas as variáveis (superfície, calçado, tipo de lesão...), existe uma larguíssima margem de erro. ► **O VEREDICTO DO ESPECIALISTA** “O papel dos alongamentos e treino de flexibilidade na prevenção de lesões desportivas é imprescindível. No entanto, a maioria das investigações científicas neste campo é lamentavelmente mal direccionada. O impacto de um processo de flexibilidade na preva-

lência de lesões desportivas deve ser estudado a médio e longo prazo e não apenas a curto prazo. De forma mais simples, terá bastante mais utilidade uma análise comparativa da prevalência de lesões entre um grupo de indivíduos que efectuou um bom treino de flexibilidade ao longo da sua preparação desportiva e um grupo de indivíduos cujo processo de treino não incluiu o treino de flexibilidade, do que por exemplo a comparação entre dois grupos de indivíduos num determinado

jogo/treino, sendo que um grupo alongou antes do mesmo e o restante não! É óbvio que o tempo necessário e os gastos inerentes a uma investigação de elevado rigor científico são bastante superiores, mas não podemos precipitarmos e retirar conclusões de estudos com pouca validade científica. Neste seguimento, e apesar de não existirem grandes pesquisas que comprovem claramente o papel da flexibilidade na redução da incidência de lesões, jamais podemos esquecer-nos da grande importância da flexibilidade na consciência

peso para estruturas menos capacitadas para o suportar, facilitando o aparecimento frequente de lesões nas costas e pescoço e dores crónicas, especialmente na região lombar”, afirma o especialista.

MELHORAM A FLEXIBILIDADE?

► O QUE DIZEM OS ESTUDOS

Um sim rotundo: os alongamentos são a única maneira de aumentar a flexibilidade e de mantê-la até uma idade avançada. Algo muito positivo se tivermos em conta que

corporal e, de forma mais marcante ainda, na manutenção de uma correcta postura corporal. A postura corporal tem implicações na saúde e bem-estar das diferentes partes do corpo, uma vez que determina a quantidade e distribuição de esforço pelos diferentes ossos, músculos, tendões, ligamentos e discos intervertebrais. Uma incorrecta postura corporal distribui o

quanto mais rígidas se tornarem as articulações, mais difíceis e, até, dolorosos resultarão determinados movimentos.

► O VEREDICTO DO ESPECIALISTA

“O treino de flexibilidade melhora a amplitude funcional dos movimentos, maximizando o rendimento do gesto desportivo. Na população geral, este treino é igualmente fundamental na manutenção de uma correcta postura corporal, prevenção de desvios ósteo-articulares, hérnias discais e lombalgias”, refere Miguel Marcelino. **MH**

ALONGUE o seu estado de ânimo

Vários estudos têm demonstrado que o estado de ânimo está intimamente ligado aos gestos e às posturas e que os benefícios dos alongamentos no estado anímico não têm apenas um mero efeito placebo. Ao que parece, bastam 15 minutos para que a frequência cardíaca diminua notavelmente.

“Estamos a falar de um indicador muito importante na hora de medir o nível de relaxe”, justifica Michael Mück, professor na Universidade Técnica de Dresden (Alemanha) e autor do estudo. Quando a pessoa faz alongamentos e experimenta uma sensação agradável, o músculo envia ao cérebro uns sinais que interferem no sistema parasimpático e provocam um aumento da energia mental. Os médicos naturalistas atribuem esta “euforia” ao desbloqueio dos meridianos (as linhas de energia do corpo) que provocam os alongamentos. Uma partida de basquetebol intenso ou fazer um *sprint* de 100 metros são actividades que podem ter um efeito similar. No caso dos alongamentos, e para que isto funcione, é importante fazê-los correctamente e prestar uma especial atenção à respiração.

** Estudo disponível em

<http://www.svl.ch/Stretching-1/>

*** Atenção: “Alongamento e trabalho de flexibilidade são bastante distintos. O alongamento visa apenas colocar o músculo no seu comprimento normal enquanto que a flexibilidade é um trabalho repetitivo cujo objectivo é aumentar a amplitude de movimento de uma dada articulação”, explica Miguel Marcelino.

TRANSFORME-SE no homem borracha

O PROFESSOR MIGUEL MARCELINO DIZ-LHE COMO:

1 Faça exercícios de flexibilidade 5 a 6 dias por semana, no mínimo uma série de 30 segundos para cada um dos principais grupos musculares.

2 Preocupe-se especialmente com os músculos isquio-

tibiais (zona posterior da coxa), quadríceps e psoas-íliaco (zona anterior da coxa) e grande peitoral/pequeno peitoral (zona anterior do tórax). Estes músculos são imprescindíveis na manutenção de uma correcta postura corporal e caso se encontrem encurtados, deverão ser alvo de um treino de flexibilidade com 2 a 3 séries de exercícios com duração aproximada de 30 segundos (aconselhe-se com

o seu profissional de Exercício e Saúde para averiguar se já existem os referidos encurtamentos musculares).

3 Em segundo plano (mas não desprezável...) devemos alongar os músculos adutores (zona lateral interna da coxa), músculos do tríceps sural (gêmeos e solear) e de seguida todos os restantes grupos musculares.

