

O momento certo de alongar

Educação Física

Enviado por:

Postado em:20/09/2010

Muita polêmica existe em cima deste tema. Saiba quando é recomendável utilizar o alongamento para não sofrer com lesões.

Por Maurício Belfante - O2 Por Minuto Parte importante da atividade física, fazendo com que o corpo não fique tão vulnerável a algumas lesões, o alongamento é dono de uma das maiores polêmicas na corrida. Muitos preferem não realizar o exercício, enquanto alguns são extremistas e acabam usando-o em momentos até inadequados. Mas quem está certo? Quando o atleta alonga, as fibras musculares entram em um estado de relaxamento, não conseguindo, assim, exercer sua função com vigor, já que perde parte de sua potência. Entretanto, é sim importante para a prevenção de lesões. "Alongar não é recomendado em caso de inflamações, fraturas recentes, dores muito agudas, instabilidade articular, lesões e estiramentos musculares e antes de exercícios que exijam contração rápida dos músculos, como corrida, salto em distância, escalada e levantamento de peso", afirma Camila Luisa Sato, fisioterapeuta da Wa Wellness. Momento certo Alongar músculos frios, por mais estranho que possa parecer, é um dos piores erros que alguns atletas cometem. Ao fazer isto, as chances de lesões, aumentam ao invés de diminuir. "Por ainda a musculatura estar `fria`, há uma grande chance de causar contusões, como o rompimento de fibras musculares, estiramentos e até contraturas. Alongar o músculo ainda frio antes do exercício também pode fazer com que eles se contraíam e tornem-se mais curtos, agindo na contramão do alongamento", afirma Sato. O alongamento deve ser precedido, então, por um aquecimento, que irá fazer o fluxo sanguíneo aumentar gradualmente, "esquentando" os músculos, tendões e ligamentos, além de acelerar a frequência cardíaca. É recomendado um breve aquecimento, que leve de cinco a dez minutos. Na situação oposta, quando o músculo estiver extremamente aquecido, o alongamento é uma ferramenta essencial contra as lesões, além de aumentar a flexibilidade e um bem-estar pós-treino. Contudo, o exercício deve ser bem leve, cerca de três séries de 30 segundos para cada grupo muscular. Em caso de exaustão do músculo, depois de um treino muito puxado, é preferível um trabalho de crioterapia (aplicação de gelo), pois o músculo pode estar frágil e vulnerável a lesões. Alongamento após lesões Após estiramentos musculares e lesões não é recomendado qualquer tipo de alongamento, já que o problema está exatamente na musculatura. "No estiramento, as fibras musculares já estão extremamente `alongadas` além do limite fisiológico do músculo. Já nas lesões, as fibras musculares podem estar rompidas ou machucadas, necessitando um tempo de espera para que possam ser alongadas", explica a fisioterapeuta. "No caso de contratura é possível realizar um alongamento bem leve, junto com bolsa de água quente, amenizando a dor. Se o exercício for muito agressivo é capaz de o músculo inflamar e piorar a situação" ressalta o Professor Zeca, diretor técnico da assessoria esportiva Z. Track. O alongamento pode ser bastante útil também em casos de câibra, aliviando a contração súbita e descontrolada do músculo. Esta notícia foi acessada em 20/09/2010 no sítio O2 Por Minuto Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.