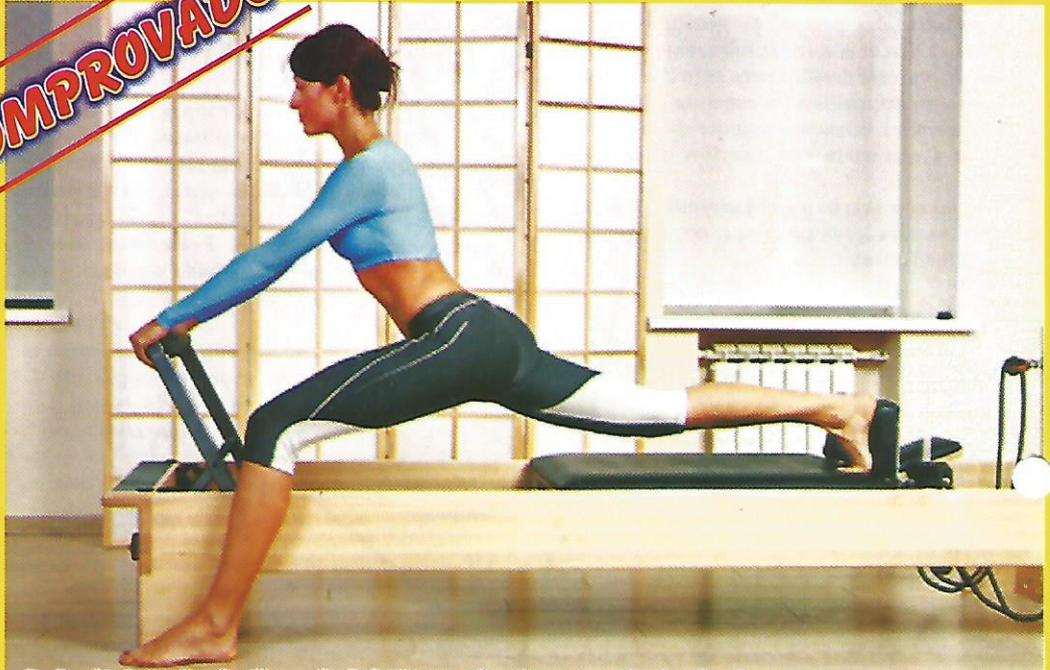


COMPROVADO



ALONGAR ANTES DE CORRER, NADA AJUDA E ATÉ PREJUDICA!

Por Tomaz Lourenço

Como a Contra-Relógio já tinha chamado a atenção em 2006, a realização de alongamentos antes de começar a correr, prática corriqueira entre iniciados e até corredores experientes, não traz qualquer benefício. Ou seja, não faz a pessoa correr melhor ou mais fácil, e muito menos ajuda a prevenir lesões!

Agora, pesquisadores comprovaram que não apenas isso é uma grande verdade, como esse alongamento pode prejudicar a performance, ao reduzir a capacidade de força das pernas.

Estudo da Universidade de Nevada (EUA) publicado na edição de Setembro do *Journal of Strength and Conditioning Research*, e divulgado pelo jornal Folha de S.Paulo (dia 8/11), revela que os exercícios para alongar mais utilizados (inclusive por corredores), os chamados alongamentos estáticos, realizados com a pessoa parada, causam perda de força nas pernas.

Foram avaliados três grupos de atletas; um que realizou alongamentos estáticos, outro que fez alongamentos dinâmicos (com movimentos contínuos) e um terceiro que nada executou. Em seguida, os atletas praticaram exercícios de salto e flexão do joelho, para mensurar a força muscular das pernas antes e depois dos alongamentos.

Os que fizeram alongamento estático tiveram a maior perda de força muscular, depois os que tinham feito os alongamentos dinâmicos, enquanto os que nada fizeram não sofreram qualquer prejuízo.

Bill Holcomb, um dos autores da pesquisa, comentou que os alongamentos estáticos devem ser feitos depois e não antes do exercício. Mas alertou não se deve confundir esta recomendação com a questão da flexibilidade, que todas as pessoas devem procurar não descuidar, realizando exercícios com esse objectivo em qualquer momento do dia. Para antes de começar a actividade, como a corrida, o pesquisador indica que se aqueça o corpo, através de um trote leve, por exemplo.

NÃO PREVINE LESÕES

Em Maio de 2006, a CR publicou como matéria de capa "Alongar é muito bom, mas não prepara para a corrida, nem previne lesões!" O artigo, de autoria das fisioterapeutas Alessandra Arkie e Kenia Guerra Baumann, comentava em sua introdução: "Muitos corredores realizam algum exercício de alongamento antes da corrida, na crença de que soltando um pouco os músculos terão



ATENÇÃO AO GRAU DE FLEXIBILIDADE...

Tenha o hábito de realizar sempre em qualquer momento do dia, exercícios de flexibilidade, como os alongamentos estáticos e dinâmicos, para garantir que a sua musculatura responda melhor na hora que for exigida. Também não esqueça os exercícios para fortalecimento abdominal e alongamento da coluna.

menor risco de lesão. Apesar da ideia de que alongamento pode auxiliar na prevenção de lesões músculo-esqueléticas ser feita na comunidade médica e entre treinadores e atletas, esta crença não é sustentada pelas pesquisas científicas".

As autoras comentam sobre os estudos em torno do assunto e fazem alguns alertas. O primeiro e muito importante é o facto das pessoas realizarem alongamento sem aquecer antes, por vezes por recomendação do treinador. Ou seja, antes de começar a correr é feita (ou indicada) uma sessão de alongamentos, com o corpo frio, quando o correcto seria fazer apenas um trote. E para piorar, alguns trabalhos mostraram que alongar dessa forma acaba resultando em maior incidência de lesões, por forçar o esticamento de músculos frios, exactamente o contrário do que a maioria dos corredores pensa.

O alongamento estático clássico, ou seja, do gêmeo, da parte posterior e anterior da coxa, etc, não tem mesmo muito sentido antes da corrida. Comentam as fisioterapeutas: Se pensarmos no que acontece nos músculos, não há semelhança entre o acto de alongar estaticamente um músculo e as rápidas contracções a que estes serão submetidos durante o treino ou prova. Noutras palavras, o alongamento antes não representa uma preparação específica para a actividade (alongar para depois contrair...)"

Já um programa de aquecimento adequado, dizem Alessandra e Kenia, tem maior capacidade de diminuir lesões, por aumentar o fluxo sanguíneo nos músculos, lubrificar as articulações, despertar a coordenação e a resposta rápida do sistema músculo-esquelético, imitando no trabalho que os músculos realizarão durante a corrida.

E as recomendações das fisioterapeutas não param por aí. Elas destacam, naquele artigo de 2006, para outra atitude errada de corredores e treinadores: a realização de alongamentos (estáticos) logo após o término da prova ou do treino. Nesse momento, as fibras musculares, por estarem ainda aquecidas, poderão ser forçadas exageradamente, com risco até de rompimento.

Por essa razão, elas dizem que os alongamentos depois da corrida devem acontecer quando o corpo já está um pouco frio, caminhando-se por alguns minutos e só então iniciar os alongamentos. E neste momento, os benefícios dessa atitude são reais, na medida em que é uma ótima maneira de relaxar a tensão muscular, promovendo a transformação das fibras hipercontraídas, fatigadas e pouco elásticas, numa colecção mais alongada de fibras musculares, as quais se adaptarão mais facilmente às actividades menos intensas que seguem os treinos, o que ajudará na recuperação dos músculos antes da próxima corrida. ■

A NOSSA POSIÇÃO...

Como é natural, o artigo do nosso amigo Thomaz Lourenço, sobre a nova posição científica em torno dos exercícios de flexibilidade, vai causar um certo espanto, não só entre os atletas e corredores, mas também, e talvez sobretudo, entre os Treinadores e Professores de Educação Física. Durante anos todos apontaram para a grande utilidade de se executarem "alongamentos" antes e depois da prática da corrida... Agora começam a surgir posições um pouco diferentes e com a particularidade de se apoiarem em estudos de base científica.

A nossa posição, como editores da SPIRIDON passa, primeiro e como é habitual, pela divulgação desta nova abordagem sobre as vantagens dos exercícios de flexibilidade para corredores. Numa segunda fase, digamos daqui a alguns meses, iremos observar como esta nova perspectiva está a ser aplicada entre os corredores de vários níveis competitivos e não só. No entanto, temos bem presente que a maioria dos corredores africanos não dão grande importância à questão dos alongamentos... Paul Tergat, numa das suas passagens por Lisboa para participar na Meia Maratona disse-nos: Não compreendo este ritual de exercícios de alongamento antes e depois das corridas. Eu nunca fiz isso e só agora, talvez para não ficar atrás da "moda" dedico algum tempo a isso, mas é mais por moda pois não acredito em grandes vantagens. Claro que gosto de me "esticar", esticar bem de manhã ao acordar, mas é um pouco como os animais fazem, os leopardos, os gatos, esticam-se quando estão muito deitados... É isso que eu sempre fiz e nunca um ritual de muitos exercícios, como hoje em dia vejo fazerem muitos corredores!

