

Massagem

para uma melhor recuperação

TEXTO: REVISTA ATLETISMO (ADAPTAÇÃO)

Existe uma boa razão para que os massagistas estejam dentro da rotina do processo de treino. O motivo do porquê das longas filas de espera por uma massagem no final das corridas é que o atleta se sente muito bem. Os atletas referem que as massagens ajudam a reduzir a tensão muscular e melhoram os movimentos, para além de também os fazer sentir mais relaxados e recompensados pelo esforço efectuado.

No entanto, apesar da popularidade e da boa reputação das massagens, existe pouca evidência científica que suporte esse sentimento com que os corredores saem da marçhesa. «É difícil combinar a ciência básica com a medicina alternativa», explica Justin Crane um investigador da Universidade McMaster que efectuou alguns estudos nesta área, citado pela revista Runners World. Os médicos indicam que a massagem alivia a dor muscular, favorece a circulação, limpa as toxinas e o ácido láctico do corpo. Porém, a ciência ainda não havia demonstrado o que a massagem proporciona efectivamente. Até agora.

Em primeiro lugar há que colocar o tema de forma clara: a ciência não admite as várias crenças associadas à massagem. «Não elimina as toxinas dos músculos ao activar o fluxo sanguíneo», assinala JoEllen Sefton, professor de cinesiologia na Universidade de Auburn e praticante da terapia de massagem. «Não há forma fisiológica de que tal possa suceder, como também não parece eliminar o ácido láctico dos músculos», avisa Crane, que analisou várias mostras após submeter músculos até à exaustão e depois receber uma massagem de 10 minutos. «As pessoas assumem que como a massagem reduz a dor, também deve limpar o ácido láctico».

Boas Notícias

Que a massagem não aplica pressão em movimento aos músculos e outros tecidos como tendões, ligamentos e fascia. «Essa energia faz com que os músculos apertados se relaxem e suaviza o tecido da fascia», aponta Sefton. Também elimina uniões entre esta e os músculos, evitando a restrição de movimentos destes, o que é uma grande notícia para os corredores, que ganham rendimento sem dor.

O maior descobrimento da ciência encontra-se no que a massagem pode fazer na recu-



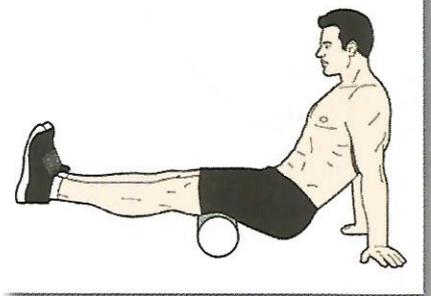
Estudos recentes apontam vantagens para o atleta que escolhe ter uma massagem após treinos duros ou uma corrida

peração atlética. Estudos publicados no «Journal of Athletics Training» e no «British Journal of Sports» assinalam que a massagem depois do exercício reduz a intensidade de rigidez dos membros inferiores, o fenómeno de "perna de pau", que se produz um ou dois dias após uma maratona. E outras investigações sugerem que melhora a função imunitária e reduz a inflamação. Mark Rapaport, da Universidade de Emory, averiguou que um tratamento de massagem se traduz num aumento do número de diferentes tipos de linfócito (os glóbulos brancos tem um papel importante na luta contra as infecções), enquanto diminui os níveis de cortisol, a hormona do stress. «São necessárias mais investigações, mas já é razoável pensar que a massagem pode ajudar à recuperação dos atletas», diz Rapaport. Poderá também ajudar a travar alguns problemas crónicos. «A inflamação sistémica associa-se com uma boa quantidade de efeitos nocivos, como um ataque cardíaco ou um acidente vascular cerebral», diz. A investigação de Crane, publicada na revista «Science Translational Medicine», indicou que as massagens reduzem a inflamação das extremidades e que aumenta em cerca de 30% um gene que ajuda as células musculares a construir as mitocôndrias – os motores que

convertem a comida em energia e facilitam a sua reparação. «Uma massagem poderia ajudar os corredores a tolerarem esforços maiores porque melhorariam a sua recuperação e acelerariam a tal capacidade de voltar a estar forte dois dias depois», explicou. Estudos em coelhos confirmam as afirmações de Crane. Thomas Best, da Universidade de Ohio, colocou um dispositivo que simula a massagem em animais após o exercício, «demonstrando uma recuperação de 50 a 60% na função muscular».

Aproveitem a massagem

A prova evidente é que os próprios investigadores já provaram as massagens e recomendam-nas aos corredores, para seguirem o seu





exemplo. Uma massagem de forma regular pode aumentar a recuperação e converter-se numa ferramenta importante para melhorar a actividade física. «A rigidez muscular altera a forma de andar, o que, com o tempo, provoca outros problemas físicos», aponta Sifton. «Ao conseguir sentir que o próprio corpo está em equilíbrio, é mais provável notar os pequenos problemas do próprio corpo antes que se convertam em crónicos». Até os corredores principiantes podem beneficiar da massagem para aliviar a dor que chega ao iniciar um novo desporto.

Automassagens com ferramentas diversas, como rolos ou bolas de ténis, podem ser benéficas, ajudando os corredores a preparar os treinos, já que reduz a tensão muscular. «Essa é uma boa prática, sem exceder a pressão», indica Sefton, que assinala que às vezes se aplica demasiada força, fazendo com que os músculos se contraíam em própria defesa. «Antes de uma corrida ou de um treino duro, o trabalho no corpo deve ser ligeiro», diz a massagista Anna Gammal, que trabalhou com vários atletas nos Jogos Olímpicos de Londres. «Não queremos que os músculos sintam dor ou uma excessiva carga de trabalho».

Depois de um treino esgotante ou de uma corrida, um massagista pode aplicar mais força a fim de ajudar à recuperação, ou não. Depende de cada pessoa, diz Gammal. «Ao falar com o atleta e através do tacto, um massagista determinará o estado do musculo e que técnica é mais segura e eficiente».

19ª Corrida da Lagoa de Santo André “América Lima”

7ª Caminhada da Reserva Natural (Monte do Paio)

Vamos bater o recorde de atletas chegados

12 Julho 2014

Inscrições

Xistarca - Calçada da Tapada, 71-A
1349-012 Lisboa
e-mail:
inscricoes@xistarca.pt
www.xistarca.pt

Corrida da Lagoa

Limitadas: 700 participantes
Distância Certificada: 10 km
Taxa: 6€ até 3 de julho
Taxa: 8€ de 4 a 10 de julho

Caminhada

Limitadas: 400 participantes
Distância: 6 km
Taxa: 4€ até 3 de julho
Taxa: 6€ de 4 a 10 de julho

Horário da Partida

Caminhada: 18.30h
Corrida da Lagoa: 19.00h

Caminhada

Percurso pedestre sem classificações destinado a todas as idades.
Na entrega do dorsal será oferecida uma T-Shirt.

Corrida da Lagoa

ESCALÕES

	Masc.	Fem.
Jun.	18 e 19 anos	
Sen.	20 a 34 anos	
Vet 1	35 a 39 anos	
Vet 2	40 a 44 anos	
Vet 3	45 a 49 anos	
Vet 4	50 a 54 anos	
Vet 5	55 a 59 anos	
Vet 6	60 a 64 anos	+ 60 anos
Vet 7	65 a 69 anos	-
Vet 8	+ 70 anos	-

PRÉMIOS

Lembranças Regionais:
10 Melhores Classif. Geral / Masculina / Feminina
3 Melhores Classificados / Todos os Escalões
Prémios para as 10 primeiras equipas
T-Shirt técnica e medalhão
Trophéu para a equipa com mais atletas chegados

Convívio / Petisco para todos

A marchar ou a correr participa na Festa do Atletismo! Traz outro Amigo!

Vem conhecer as praias e a gastronomia.

Bem-Vindos à Costa de Santo André

Organização

Junta de Freguesia de Santo André

Bº Azul, Colectiva C11 - r/c
7500-100 Vilamoura de Santo André
Tel.: 269708390 Fax: 269708306
junta.freguesia@santoandre.pt



Organização Técnica

XISTARCA

vimeiro
O Clube da Lagoa