

# 17 ESQUEMAS DE EXERCÍCIOS PERIGOSOS...

Por Carl Meyer

*Há cada vez mais gente a correr, a exercitar-se mas nem sempre escolhendo as melhores opções e algumas delas podem mesmo ser prejudiciais à saúde dos interessados. Por entendermos que é vital alertar os atletas para determinadas práticas, voltamos a publicar este trabalho de Carl Meyer. Para além de corredor há mais de 30 anos, com várias maratonas no seu ativo, é um fisiologista especializado em problemas da coluna vertebral. A sua colaboração que surge, é particularmente útil por abordar uma temática que afeta muitos dos nossos desportistas. Mais do que criticar a atuação dos treinadores, Carl Meyer vem, com o presente texto, dar maior e melhor informação a todos os que gostam de praticar Desporto. (M.M.)*

**E**mbora a Corrida em regime aeróbio constitua excelente processo de melhoria das componentes cardiovasculares, a verdade é que para o bom funcionamento de toda a estrutura muscular torna-se necessário acautelar um certo equilíbrio geral através da execução de exercícios ditos de compensação.

Por exemplo, os corredores sabem que quanto mais eficiente for o grau de flexibilidade muscular, mais fácil será a execução dos movimentos e, conseqüentemente, toda uma melhor recuperação entre os esforços físicos. É certo que existem muitos técnicos de Atletismo a apontar a corrida como actividade física que deve ocupar cerca de 90% do tempo de actividade física do desportista, mas não podemos esquecer a existência de outras pequenas variantes que podem ser extremamente úteis quanto à construção da desejada Forma física.

Perante tal situação, raros são os esquemas de treino que não contemplam sessões de exercícios físicos, na tentativa de melhor apetrecharem o atleta para a sua prática desportiva preferida. Contudo, também não podemos esquecer que a ciência do Desporto tem sofrido uma evolução própria e aquilo que se preconizava há anos atrás como “Bom”, acaba hoje por nos parecer um grande erro e, o mais grave, é que, por vezes, pode constituir mesmo erro bastante prejudicial para a saúde do executante.

Não estamos aqui possuídos do desejo de alarmar quem gosta de efectuar determinados exercícios físicos. Estamos, isso sim, a tentar consciencializar o leitor para a necessidade de banir do seu esquema preferido de mobilização algumas práticas consideradas hoje perniciosas para o bem-estar de qualquer indivíduo.

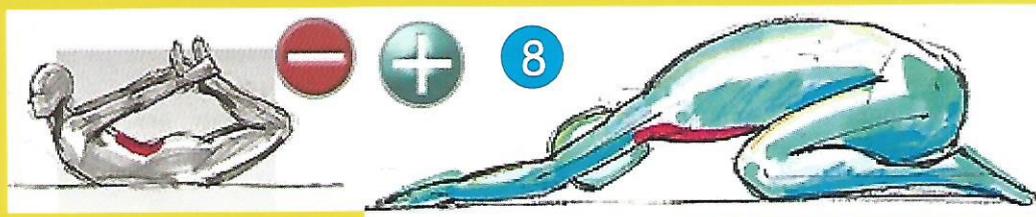
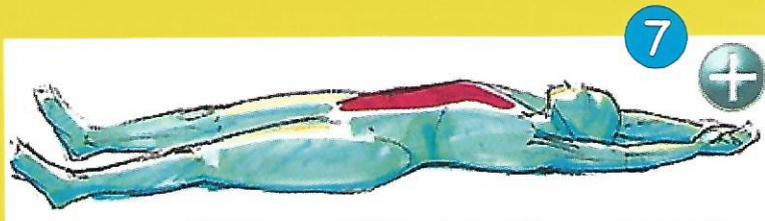
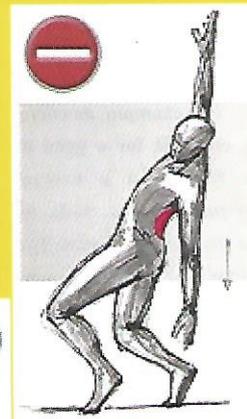
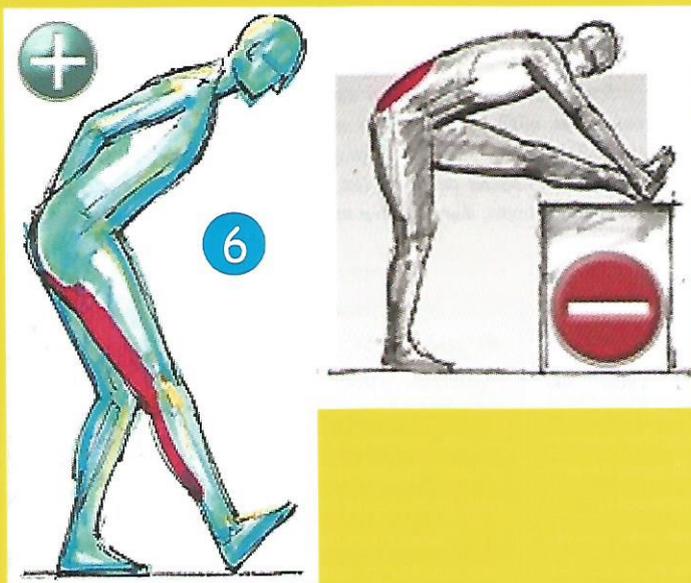
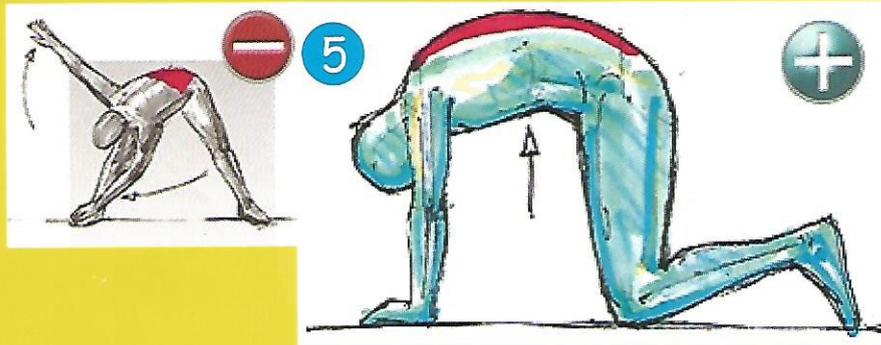
Essa coisa de se afirmar quanto importante é para a saúde de qualquer cidadão o simples acto de se mexer, deve ser entendido como muito útil, mas desde que se tenha sempre em atenção o tipo de esquema gímico que se pretende aplicar, por mais simples que ele possa ser. Por exemplo, quando se diz que algo tão fácil como “rodar os braços faz bem”, devemos consciencializar que também pode acabar por fazer mal se a execução for irregular...

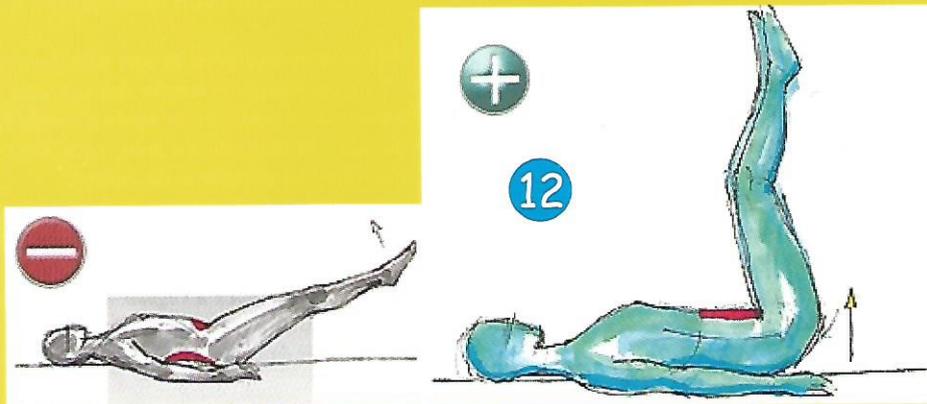
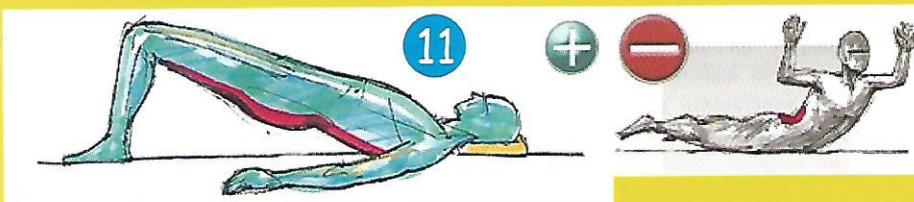
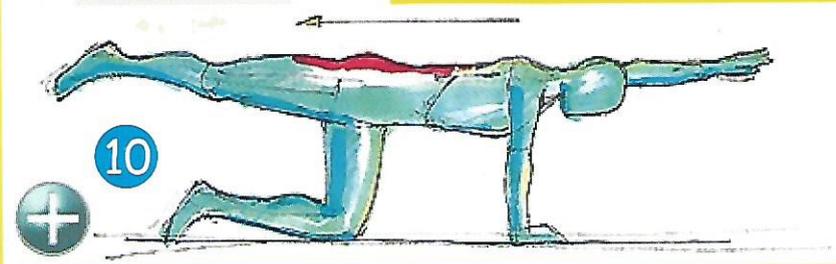
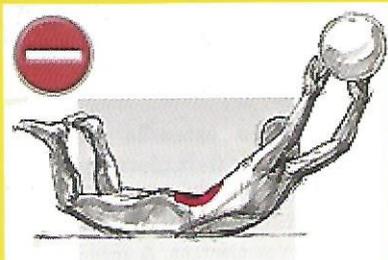
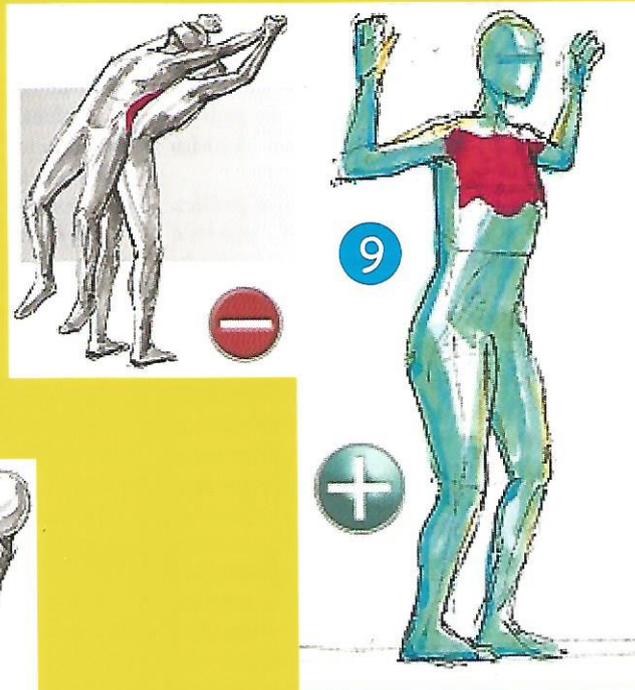
## ALGUNS MAUS EXERCÍCIOS

O nosso artigo vai abordar determinados grupos de exercícios, muitos deles bastante enraizados entre os desportistas de várias modalidades e que hoje os fisiologistas mencionam como absolutamente não aconselhados, nomeadamente no que diz respeito à coluna vertebral e à prevenção de possíveis lesões associadas a essa grande estrutura óssea.

É bom termos presente que 75% da carga de força e movimento do corpo recai sobre a região lombar, ficando apenas os







restantes 25% distribuídos pelos quadris e pernas. Perante esta conclusão, não é de estranhar que as lombalgias (dores na coluna lombar) acabam por representar uma das principais causas de incapacidade da prática das actividades diárias, tanto no âmbito desportivo como no profissional.

É certo que, em termos gerais, a prática da corrida e do jogging não aparece directamente associada a lesões traumáticas da coluna, mas sim às lesões de natureza degenerativa, como é o caso das artroses ou, como é hábito dizer-se, o aparecimento dos chamados "bicos de papagaio".

Por outro lado, é sabido que a prática desportiva acaba por ser extremamente benéfica para as articulações, prevenindo qualquer aparecimento precoce da artrose, já que o esforço físico desenvolvido, só por si, contribui para que a articulação fique melhor "lubrificada". A coluna e articulações alinhadas a músculos equilibrados, perfeitamente alongados e fortalecidos em função da prática desportiva preferida, conduzem a uma melhor absorção das várias cargas de esforço e, portanto, à prevenção de lesões.

Vejamos agora alguns exercícios que devem ser banidos da preparação de qualquer desportista e quais as alternativas propostas para se obter o mesmo grau de eficácia. Todavia, há que não esquecer algo particularmente importante: qualquer dos exercícios apresentados apenas deve ser executado se, antes, forem dedicados cerca de 10 minutos ao aquecimento progressivo, o que permitirá melhor assimilação dos exercícios gímnicos, a par de boa prevenção quanto ao possível aparecimento de pequenas lesões. Os aspectos relacionados com o aquecimento nem sempre são acautelados e, muitas vezes, os corredores fazem-no através da simples corrida, o que é manifestamente muito pouco.

**1** Como se verifica através do desenho n.º 1, trata-se de um exercício bastante utilizado em todas as modalidades desportivas e o seu objectivo é o da melhoria da flexibilidade dos músculos extensores das pernas. No entanto, a zona atingida pelo movimento mencionado vai recair na chamada região lombar, o que acaba por ser pernicioso para o desportista. O exercício que se deve executar aparece indicado, também na figura 1, pelo desenho maior e deve ser executado de forma completamente diferente...



SPARADON

**2** Aqui está, na figura 2, um exercício frequentemente executado pelos barreiristas e que pode afetar, igualmente, a região lombar e as articulações dos joelhos. Por vezes, este esquema tendente a melhorar a flexibilidade dos músculos extensores, é executado com o auxílio de um colega, cuja função é a de pressionar as costas do executante, o que agrava ainda mais o perigo de lesão. O correcto será executar tudo na posição de pé, como mostra o desenho maior junto.

**3** Outra variante com o objectivo de melhorar a flexibilidade da coluna, mas que nunca deve ser utilizado, por poder provocar problemas nas vértebras cervicais e torácicas. O ideal será executar tudo de acordo com o desenho que aparece a azul.

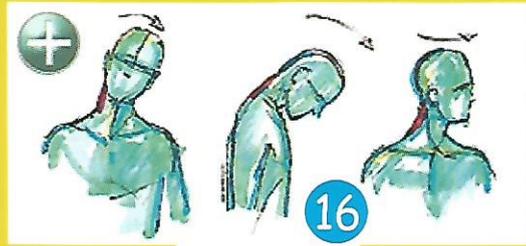
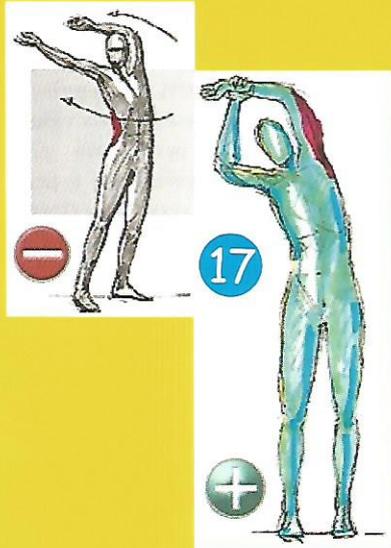
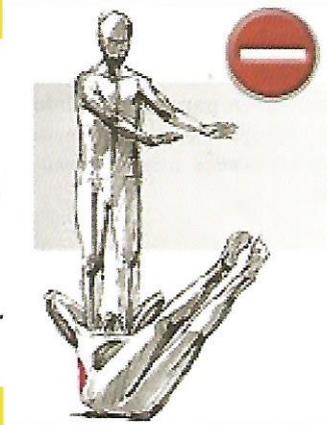
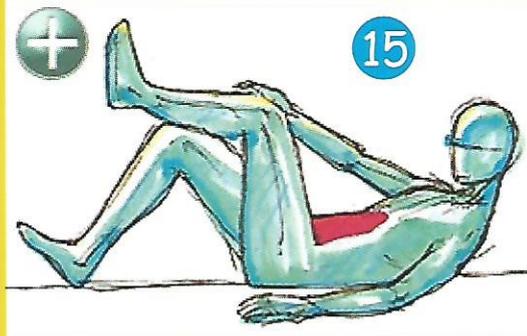
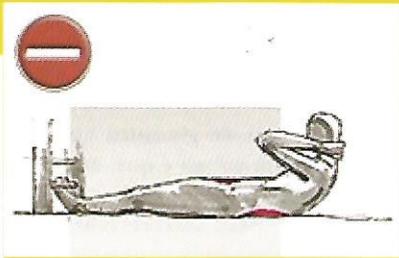
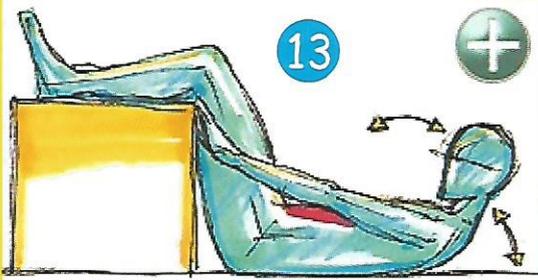
**4** Para melhorar a extensão da região lombar, muitos são os treinadores que ainda apontam este exercício como válido. Porém, é algo que, pela violência com que é executado, pode afectar os nervos ciáticos. A solução para se obter igual objectivo, consiste em executar tudo com os joelhos assentes no chão, como é bem visível na figura.

**5** Ora aqui está um exercício muito utilizado como aquecimento em várias modalidades desportivas. O risco envolve as regiões lombares e o melhor será utilizar uma execução calma, como é facilmente compreensível no desenho a azul.

**6** Quantas e quantas vezes já observámos corredores a fazerem este exercício, não obstante o perigo que representam para as costas dos desportistas? A partir de agora, esperamos que procurem fazê-lo de acordo com o desenho maior, onde, a vermelho, surgem referenciadas as zonas musculares a trabalhar.

**7** Outro exemplo do que não deve ser feito e, no entanto, a extensão dos grandes músculos abdominais pode ser atingida através da simples posição de deitado no solo, com uma extensão máxima das vértebras da coluna.

**8** Muito utilizado em sessões de ginástica, o exercício aqui observado pode constituir algo de desastroso para a região lombar de qualquer indivíduo. A violência da execução pode ser ainda mais drástica e acarretar muitas dores nas



costas. A solução que preconizamos passa por algo mais simples e calmo, como é bem patente no desenho a azul.

**9** Eis outro esquema de ginástica aplicado com o auxílio de um colega e que, em lugar de melhorar a flexibilidade dos peitorais, pode provocar lesões nos discos intervertebrais da zona lombar. Uma opção válida, será a execução de tudo sem o auxílio de qualquer ajudante e de uma forma gradual e mais consciente.

**10** Nos desportos com bola, o exercício aqui apresentado constitui prática frequente, mas que pode danificar o frágil suporte lombar. Bem mais eficaz, será optar por algo sem o auxílio de bola e, como se diz no exercício anterior, com execução calma e mais interiorizada.

**11** Será que algum desportista não terá já feito o exercício apontado no desenho n.º 11 e que, nos meios desportivos, se denomina por “mata-borrão”? Trata-se, na realidade, de um exercício com execução vigorosa, mas com resultados muitos duvidosos para a zona lombar do executante. A solução é muito menos espectacular, mas a segurança quanto à saúde do atleta é máxima!...

**12** Há quem diga que a melhoria dos músculos abdominais pode passar por este exercício, através do qual, com as pernas juntas, fazemos oscilá-las de cima para baixo. O mesmo resultado pode ser obtido através da utilização do esquema apresentado em azul.

**13** Ainda com o objectivo de se melhorar a estrutura abdominal, são muito utilizados os “sit ups”, e tudo executado com as pernas presas no espaldar. É claro que o trabalho dos músculos abdominais é evidente... Porém, o que acontece à região lombar? A forma correcta é, segundo parece, quase igual, mas os efeitos pretendidos são bem mais eficazes e seguros.

**14** Outro exercício muito utilizado na ginástica, mas que pode ser destrutivo para a zona lombar dos desportistas veteranos. Melhor, muito melhor, será trabalhar a zona abdominal apenas como se indica na figura a azul.



SPARIDON

**15** São muitas e frequentes as vezes em que observamos a aplicação do esquema aqui apresentado. Um auxiliar balanceia as pernas do colega em exercício, umas vezes para a direita, outras para a esquerda, afectando, assim, de forma directa, toda a articulação lombar. Será preferível a utilização do esquema simbolizado pela figura em azul, onde tudo é exercido num ritmo mais tranquilo.

**16** A rotação do pescoço é um dos exercícios executados em todas as modalidades desportivas, sobretudo na fase de aquecimento. No entanto, basta exercer maior pressão numa rotação posterior para se afectar de forma particularmente firme as vértebras cervicais. Conclusão: as rotações devem ser feitas, com mais eficácia, para a frente e para os lados, mas nunca para trás.

**17** Para terminarmos, aqui está outro exercício simples e que, à primeira vista, parece inofensivo. Mais não estamos a falar do que de uma simples rotação com os braços abertos, uma vez para o lado direito, outra para o lado esquerdo. O perigo está sempre em torno da região lombar e o melhor será executar a extensão dos membros superiores como mostra a figura a azul.

Evidentemente que existe um número muito maior de situações merecedoras de rectificação. Optámos por escolher apenas aqueles esquemas mais frequentemente utilizados pelos treinadores e desportistas em geral, os quais, sempre possuídos da melhor das intenções, acabam, sem saber, por se prejudicarem devido à falta de informação.

As chamadas dores nas costas, ou melhor, as lombalgias, afectam 80 a 90% da população mundial numa ou em várias fases da sua vida e, geralmente, tudo isso é provocado pela degeneração dos discos intervertebrais e pelas hérnias disciais, fruto, muitas vezes, de esforços em flexão mal executados ou movimentos de impacto acima das possibilidades físicas do desportista.

Bom será que sejam tomadas as devidas precauções, sobretudo quando estamos em presença de desportistas com mais de 40 anos, já que a recuperação de qualquer lesão, por muito pequena que ela seja, pode ser muito mais problemática. ■