

Porque acontecem as dores musculares no dia seguinte

POR PROF. DIEGO LEITE DE BARROS (*)

É comum, após uma sessão de treino, seja de fortalecimento muscular ou o treino de corrida, sentir uma sensação de que a musculatura mais exigida está “travada”. Este esforço físico intenso pode ter sido um jogo de futebol no sábado, uma primeira aula de musculação no ginásio, ou até uma inocente corrida no parque, que em muitos casos já é suficiente para pagarmos o preço no dia seguinte.

É um erro associar a musculatura dolorida no dia seguinte com o acumular de ácido láctico

Estas dores musculares são hoje bastante estudadas nas ciências do desporto. Há algum tempo, estávamos acostumados a associá-las com o acumular de ácido láctico nos músculos. Hoje, sabemos que o ácido láctico só é responsável pela dor aguda que ocorre durante ou imediatamente após os esforços físicos mais intensos. É um erro associar a musculatura dolorida no dia seguinte com o acumular de ácido láctico.



Para confirmar este facto, constatamos uma normalização do ácido láctico no sangue logo após a primeira hora da recuperação de um exercício mais intenso.

A dor do dia seguinte, ou mesmo aquela que começa algumas horas após, tem origem

em processos distintos do acumular de ácido láctico. O que acontece realmente é que o exercício intenso provoca micro lesões musculares.

⌈Acontece a libertação de algumas substâncias, principalmente as prostaglandinas, que apesar do seu nome estranho, já são bastante conhecidas como causadoras da dor. Inicia-se então até um edema, ou seja, um “inchaço” muscular que às vezes pode ser até percebido pelo aumento do volume do músculo. A partir daí, dependendo do “tamanho da imprudência”, pode até iniciar-se um processo inflamatório local, ou seja, o indivíduo passa a ter uma inflamação muscular.⌋

Exercícios que mais provocam dores musculares

A natureza do esforço físico que mais potencializa este processo é ainda assunto de investigação. Nós sabemos que, tanto quem correu uma maratona, como quem levantou pesos no ginásio, pode apresentar um intenso quadro doloroso no dia seguinte. Na medida em que diferentes formas de actividade (aeróbicas e anaeróbicas) podem provocar dor muscular, o processo precisa de ser melhor estudado.

(*) Formado em Educação Física pela Universidade FMU, Especialista em Fisiologia do Exercício pela UNIFESP-Escola Paulista de Medicina.

