

# O MILAGRE DO GELO?

Nos últimos anos, surgiu a ideia de que o melhor processo de recuperação muscular estava limitado à introdução dos músculos dos atletas em águas gélidas.

Esta moda assentou arraiais sobretudo entre velocistas e saltadores por serem atletas obrigados a uma série de eliminatórias em períodos de tempo bem curtos, digamos, até, que, muitas vezes, correm de manhã e têm nova prestação a eliminar passadas apenas algumas horas.

Tinas repletas de gelo, estavam prontas para que estes desportistas, uma vez efectuada a primeira eliminatória, mergulhassem as suas pernas nessas águas frias com o objectivo de, assim, recuperarem músculos e tendões para o esforço que os esperava na prova seguinte. Tal prática ficou tão generalizada que, nos balneários dos atletas, começou a ser exigida a inclusão das tinas com água gelada.

Agora, os fisiologistas, depois de anos de estudo, surgem com a revelação de que colocar os músculos no gelo talvez não seja o caminho mais rápido para a recuperação.

Tudo começou na Austrália, quando a prestigiada revista científica "British Journal Of Sports Medicine" publicou um artigo sobre o real valor dos banhos gelados como processo ideal de recuperação muscular. A base do estudo científico contou com 40 desportistas voluntários, os quais permitiram concluir que surgiam mais dores nas 24 horas após um esforço máximo depois de terem mergulhado os músculos durante alguns minutos em águas geladas do que se o não fizessem.

Os médicos "pró-gelo" defendiam que o frio provocava uma constrição dos vasos sanguíneos, diminuindo o fluxo sanguíneo e drenando, de certa maneira, algum das toxinas e do ácido láctico acumulado pelo esforço intenso desenvolvido pelo atleta em plena competição e que a revigoração pelo frio seria óptima para colocar os músculos em situação 100% ideal para a realização de novo esforço máximo.

Pois bem, a Universidade de Melbourne estudou tudo e 48 horas após o esforço máximo dos atletas cobaias, verificou que não existiam grandes melhorias no rendimento muscular e muitos atletas ainda sentiam menos rendimento comparativamente ao obtido com o clássico duche quente depois da competição.

Por sua vez, o Dr. John Brewer, Director do "Lucozade Sports Science Academy", em Inglaterra, manifesta a opinião de que "o desporto de alto rendimento também vive muito das ondas da moda, e se, por exemplo, o homem mais rápido do mundo da actualidade começar a comer azeitonas depois das provas de 100 metros, é natural que surja a moda de comer azeitonas depois de correr essa distância para se recuperar melhor do esforço desenvolvido..."

Ainda segundo este especialista, os micro traumatismos musculares causados pela imersão dos membros inferiores em tinas de água gelada durante algum tempo, não se apresenta na fase de imersão mas, exactamente depois do atleta sair da tina de água e progressivamente verificar um gradual e normal aumento da temperatura corporal até aos seus parâmetros individuais. Por outras palavras, o perigo não está na imersão, digamos na fase em que se verifica a contracção muscular perante a reacção a um ambiente gelado, mas quando se sai dentro de água e "aos poucos" as pernas voltam gradualmente à sua temperatura ambiente. Regra geral, é nesta fase que a maioria dos atletas testados sentem dores bastante fortes e seguramente pouco vantajosas para o futuro desenrolar de esforços físicos com cargas a 100% como acontece com os velocistas.

Experimentem, por exemplo, colocar apenas os pés em água a 4 graus, durante 4 minutos e depois vejam as dores que sentem quando se sai dentro de água...

Banhos gelados para melhor recuperação? Talvez sim, talvez não, mas já são muitos os cientistas a manifestarem-se defensores da última opinião!... ■

