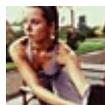


## Revista Contra-Relógio

EDIÇÃO 183 - DEZEMBRO 2008

### COMPROVADO: A LONGAR 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 iniciantes 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!**

Como a **Contra-Relógio** já tinha chamado a atenção em 2006, a realização de alongamentos antes de começar a correr, prática corriqueira entre iniciantes 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 que não se deve confundir esta recomendação com a questão da flexibilidade, que todas as pessoas devem procurar não descuidar, realizando exercícios com esse objetivo em qualquer momento do dia. Para antes de começar a atividade, 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 menor risco de lesão. Apesar da idéia de que alongamento pode auxiliar na prevenção de lesões músculo-esqueléticas ser aceita 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 fato 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 correto 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, exatamente o contrário do que a maioria dos corredores pensa.

O alongamento estático clássico, ou seja, da panturrilha, 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 ato de alongar estaticamente um músculo e as rápidas contrações a que estes serão submetidos durante o treino ou prova. Em outras palavras, o alongamento antes não representa uma preparação específica para a atividade (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 o 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 estiver esfriado um pouco, 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, em uma coleção mais alongada de fibras musculares, as quais se adaptarão mais facilmente às atividades menos intensas que seguem os treinos, o que ajudará na recuperação dos músculos antes da próxima corrida.

### **SAIBA O QUE SE DEVE OU NÃO SE DEVE FAZER**

**ERRADO:** alongar imediatamente antes de correr

**CERTO:** aquecer, com trotes, ou começar devagar

**ERRADO:** alongar logo após terminar de correr

**CERTO:** trotar ou caminhar por alguns minutos e então alongar

### **POSTURA DA REVISTA**

A posição da **CR** em relação ao tema alongamento é em grande parte resultado da revista ser feita por corredores, que constataam na prática o que há de real e de imaginário nas recomendações repetidas por publicações, treinadores e até "especialistas", além dos próprios corredores.

No caso do tema aqui abordado, não se pode deixar de citar as sessões de alongamento promovidas em várias provas, pouco antes de se dar a largada. É verdade que costumam ser feitas de forma bem superficial, então não chegam a prejudicar muito. E ajudam a passar o tempo, além de garantir fotos com bonito visual...

A mesma postura a **CR** já teve em relação ao tema hidratação, chamando a atenção para o pouco discernimento da recomendação extremamente difundida, de que "se deve beber um copo de água a cada 20 minutos de exercício", uma coisa sem qualquer cabimento, pela generalização. Em um dia de temperatura fria ou amena, sem sol, e a pessoa correndo sem forçar, naturalmente que ela não terá a mesma necessidade em um dia quente, com sol, e treinando forte. Qualquer pessoa constata, na prática, que consegue correr por 1 hora ou pouco mais (em dia não muito quente, nem debaixo de sol do meio-dia) sem beber água. Quando pára, repõe os líquidos perdidos sem problema.

### **NÃO DESCUIDE DA FLEXIBILIDADE**

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

---