

Revista Contra-Relógio

EDIÇÃO 157 - OUTUBRO 2006

QUANDO ALONGAR NÃO É RECOMENDADO

POR ALESSANDRA ARKIE E KENIA GUERRA BAUMANN (fisio-rpg@uol.com.br)



O alongamento para corredores continua sendo um assunto muito discutido. Quando, como e para que alongar são questões extremamente controversas. Muitos atletas e profissionais que trabalham com corredores acreditam na capacidade que os exercícios de alongamento têm de diminuir risco de lesões. Muitos atletas se sentem bem quando alongam, enquanto outros acreditam que o alongamento diminui a performance, ou ainda acham que estes exercícios não mudam nada e por este motivo não vão "gastar tempo com isso".

Nesta matéria deixaremos de lado a questão se o alongamento faz bem ou não para os corredores e abordaremos um assunto pouco discutido: quando não se deve alongar. Citaremos quatro casos que apresentam o alongamento como contra-indicação absoluta; nos três primeiros o alongamento é contra-indicado devido ao risco de criar uma lesão e no quarto devido ao risco de aumentar a lesão.

Nunca alongue músculos frios. Antes de iniciar qualquer alongamento você deve estar com a musculatura aquecida. Para um aquecimento adequado é necessário que você aumente a sua frequência cardíaca para aumentar o aporte sanguíneo nos músculos a serem alongados.

Você pode trotar por 5 a 10 minutos, pedalar ou fazer uma caminhada rápida se isso é suficiente para aumentar a sua frequência cardíaca. Se você corre maratona, a caminhada rápida não será suficiente; portanto, o aquecimento adequado para você está diretamente relacionado ao seu condicionamento. Após o trote, bicicleta ou caminhada podem ser realizados agachamentos ou movimentos circulares nas articulações dos tornozelos, quadris e ombros principalmente. Após a sua rotina de aquecimento, que deve durar aproximadamente 10 minutos, fazendo você transpirar, você pode iniciar a sua série de alongamento.

O músculo aquecido apresenta uma capacidade elástica maior do que o músculo frio, resultando na facilitação do alongamento e ganho de flexibilidade com um menor risco de lesão ou estiramento muscular. Imagine que o músculo é como uma banda elástica, coloque a banda elástica no freezer e depois estique as duas pontas... Provavelmente você rasgará o elástico. O mesmo pode acontecer com os seus músculos se alongados quando frios.

Os corredores que treinam cedo pela manhã devem gastar mais tempo no aquecimento e ter cuidado dobrado ao alongar, pois, além da frequência cardíaca ser menor pela manhã (o que diminui o suporte sanguíneo no músculo), a temperatura também é mais baixa, principalmente no inverno. Em dias frios as chances de lesão muscular são 30% maiores que em dias quentes. No frio, as respostas das articulações e músculos ao alongamento estão mais lentas, o suporte sanguíneo diminuído e o músculo menos elástico. Por isso, é necessário fazer um bom aquecimento para elevar a temperatura corporal e preparar os músculos para o alongamento e para a corrida. Caso contrário, o risco de lesão é grande.

Não alongue músculos extremamente aquecidos. Neste caso o risco é você não sentir o quanto pode alongar um músculo sem machucá-lo, já que a tolerância para dor estará alterada, devido à liberação de endorfinas, circulação extremamente aumentada, aumento da mobilidade articular e diminuição da tensão muscular.

Após terminar um treino ou competição, o melhor a fazer é caminhar, esperar os seus músculos esfriarem um pouco e então alongar gentilmente. Outra e importante razão que torna o alongamento contra-indicado logo após a chegada é a importância de caminhar primeiro para possibilitar o retorno sanguíneo da musculatura para os órgãos internos.

Não inicie o alongamento durante a câibra. A câibra é uma contração muscular involuntária que não consegue ser interrompida. A primeira coisa a fazer é facilitar a contração completa do músculo aproximando suas duas pontas (origem e inserção), manter por alguns segundos até que a dor diminua, massagear a musculatura por mais alguns segundos e então iniciar um alongamento suave.

Se você iniciar o alongamento durante a câibra você pode provocar um reflexo de contração. Isso ocorre porque uma fibra muscular ou se contrai por completo, ou não sofre nenhuma contração, o que chamamos de "sistema tudo ou nada". Dessa forma, um músculo nunca interrompe uma contração no meio. Então, se for alongado durante a câibra, o músculo já em espasmo tentará se contrair ainda mais, o que resultará em aumento da dor e possível lesão de fibras musculares.

Não alongue logo após lesões ou estiramentos musculares. Num período que pode variar de 2 a 15 dias, dependendo do grau de lesão muscular, deve-se evitar o alongamento do músculo lesado.

Após a lesão muscular, num período de 6 a 24 horas ocorre o início da regeneração tecidual. Após 3 dias começa o processo de cicatrização, o que se estabiliza em 2 semanas. A cicatrização completa pode levar de 15 dias até 2 meses, dependendo do grau da lesão. Por isso, é necessária orientação profissional para que sejam avaliados o grau de lesão e a fase correta para se iniciar o alongamento. Dependendo da fase da cicatrização que se encontra a lesão, o alongamento pode ser prejudicial e agravante da lesão.