

Conhece o Maior Mito do Alongamento?



Alongar constitui uma atividade normalmente observada em contextos de exercício físico, mas também no quotidiano da maioria das pessoas (atenção que “espreguiçar” também é uma forma de alongar). No entanto, independentemente do contexto, é vulgar observar esta prática a seguir a sessões de exercício físico, com o objectivo de diminuir as dores musculares tardias induzidas pelo exercício (DOMS), que se manifestam entre 24 a 48 horas após o exercício. Mas na verdade esta premissa não é válida, isto é, alongar para reduzir dores musculares induzidas pelo exercício é um mito!

A razão para tal mito é simples.

Quando nós realizamos exercício físico, na verdade estamos a provocar uma agressão (ligeira) ao organismo, em especial ao aparelho locomotor (isto é, músculos, tendões, fásCIAS, etc.). A consequência do aumento deste stress físico provocado pelas contrações musculares, é desenvolverem-se pequenas roturas musculares que tendem a desenvolver um processo inflamatório. Tal condição faz manifestar uma maior percepção à deformação do tecido, o que faz com que se sinta dor quando realizamos contrações musculares baixas, ou só movamos os segmentos corporais.

Agora imagine a alongar o músculo agredido com uma intensidade elevada... Sabe o que acontece? Provoca mais dano estrutural ao músculo! E conseqüentemente aumenta os sinais e sintomas de DOMS, e também aumenta o tempo de recuperação. Os estudos científicos mais recentes suportam esta conclusão!

Mas por outro lado alongar após exercício, parece ser benéfico quando realizado com uma intensidade moderada, e com uma frequência elevada. Tal prática, favorece a reorganização do tecido muscular, o que ajuda a aumentar a eficiência da mecânica da contração muscular

Se pratica regularmente exercício, os meus três conselhos são:

- Evite alongar com intensidade elevada a seguir a sessões de exercício físico, principalmente quando este tende ser intenso;

Não deixe de alongar a seguir à atividade, ao longo das 24-48 horas, mas produza uma intensidade moderada de alongamento (não máximo!)

- Assegure que apresenta níveis de flexibilidade desejados, pois tal condição é protetora contra o exercício indutor de dano estrutural.

Se tiver alguma dúvida, não deixe de procurar um profissional de Exercício Físico qualificado. Ele certamente o ajudará!

Sandro Freitas
Docente da Faculdade Motricidade Humana
Autor do Livro “Flexibilidade e Alongamento: Um modelo Taxonómico