



ALONGAMENTOS

por Rui Silva



Alongamentos

Alongamentos são exercícios voltados para o aumento ou manutenção da flexibilidade muscular, que promovem o estiramento das fibras musculares, fazendo com que elas aumentem o seu comprimento, ou pelo menos, atinjam a sua dimensão normal.

Assim, o principal efeito dos alongamentos é o aumento da flexibilidade, que é a maior amplitude de movimento possível de uma determinada articulação.

Quanto mais alongado for um músculo, maior será a movimentação (amplitude) da articulação comandada por aquele músculo, logo maior a flexibilidade desse segmento corporal.

O trabalho da flexibilidade (através dos alongamentos) é, hoje em dia, considerado um componente importantíssimo, não só na prevenção das lesões e sua reabilitação, mas também desempenha um papel fundamental na qualidade de execução dos movimentos (gestos desportivos). É unanimemente aceite que o gesto desportivo seja feito com a menor resistência possível dos tecidos moles (músculos).

De uma forma geral, pode dizer-se que as vantagens da realização de um programa de alongamentos são as seguintes:

- União entre o corpo e a mente;
- Relaxamento das tensões e do stress;
- Relaxamento muscular, diminuindo assim a pressão arterial nos músculos e a fadiga, potenciando a recuperação muscular e o aporte de oxigénio e nutrientes ao músculo;
- Auto-disciplina, pois permite conhecer os limites do nosso corpo;
- Forma física, postura e simetria, pois ao realizar um programa de alongamento individualizado devem trabalhar-se estes componentes;
- Alívio da dor, já que existem evidências científicas que mostram que se houver relaxamento (conseguido através dos alongamentos), diminuem as probabilidades de dores musculares, bem como quando existem dores musculares e mesmo articulares estas podem ser eliminadas com um trabalho de flexibilidade;
- Melhoria da capacidade de execução, tal como já foi explicado;



- Prevenção de lesões musculares, articulares e tendinosas, pois quanto menor for a resistência dos tecidos moles na actividade desportiva, menor é a probabilidade de surgimento de lesões. Devemos ter em conta que cada modalidade tem uma amplitude para o seu gesto, pelo que será normal que um ginasta necessite de maior amplitude muscular do que um basquetebolista.
- Importante auxílio na Reabilitação.

Perante todos estes factos, podemos dizer, de forma peremptória, que todos os atletas saem muito beneficiados com a realização de alongamentos.

Apesar de haver vários tipos de alongamentos (estáticos, dinâmicos, activos e passivos), vamos, apenas, falar do alongamento mais utilizado no Basquetebol, que é o alongamento passivo, sem ajuda de terceiros.

Será este tipo de alongamentos que utilizaremos para exemplificar uma sequência de alongamentos apropriados ao Basquetebol (no final do artigo), por serem muito seguros ao trabalhar a flexibilidade e por serem facilmente executados por pessoas não treinadas, isto é, pessoas não familiarizadas com a realização de alongamentos.

É, no entanto, de salientar que os alongamentos são tremendamente importantes para uma qualquer pessoa que só pratique actividade física de lazer ou para as pessoas sedentárias. Pois qualquer uma destas "classes" de pessoas têm posturas inadequadas, stress diário e pontos de tensão e de desgaste que podem ser aliviados pela realização de alongamentos.

Em suma, podemos então dizer que qualquer pessoa pode e deve realizar alongamentos, pois beneficiarão das inúmeras vantagens da sua realização.

Qualquer pessoa poder fazer os alongamentos, mas estes devem ser feitos de uma forma correcta (devemos dar sempre a orientação correcta ao segmento corporal que estamos a alongar), pois só assim se evitam acidentes e se potenciam os seus benefícios. Não podemos esquecer-nos que, no caso de pessoas muito inactivas ou de pessoas que tiveram lesões recentes ou que fizeram cirurgias, estas devem consultar um Fisioterapeuta, de forma a serem orientadas na execução dos alongamentos adequados à sua situação.

Há umas décadas atrás, havia a controvérsia sobre quando fazer alongamentos. Hoje em dia, a quase totalidade dos autores que se têm dedicado ao estudo desta problemática, concluíram que os benefícios são potenciados quando realizamos alongamentos antes e após o exercício, quer no caso dos atletas, quer de pessoas que realizam actividade física regularmente e, ao longo do dia, para as pessoas sedentárias.

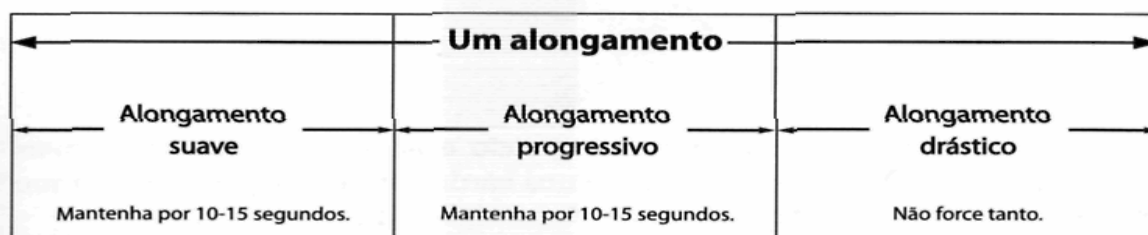
No entanto, todos os autores chamam a atenção para alguns pormenores (diferenças) na realização dos alongamentos, referindo que os alongamentos realizados antes da actividade devem ser precedidos de um pequeno aquecimento geral e que devem ser mais intensos, ao contrário dos alongamentos realizados no final da actividade, que devem ser mais suaves e devem permitir o retorno à calma do organismo.



Transpondo isto para o Quadro1, podemos dizer que antes do exercício devemos fazer um alongamento progressivo, com a duração de 20 a 30 segundos. Este será um alongamento que causará uma sensação de desconforto, mas não de dor. Já o alongamento no final do exercício deverá ser suave, com duração de 10 a 15 segundos, que causará apenas, uma sensação mínima de alongamento.

Por outro lado verificamos que não devemos realizar alongamentos exagerados ou drásticos, ou seja, alongamentos que provoquem dor.

No caso de pessoas sem actividade física os alongamentos devem ser realizados sempre de forma suave.



Quadro 1

Ainda esta década surgiu uma nova controvérsia sobre se devemos alongar durante o exercício ou não. Apesar desta situação ainda se encontrar em estudo, os estudos até agora realizados têm levado a concluir que se não houver qualquer lesão ou tensão do músculo em causa, não deveremos realizar alongamentos durante o exercício, pois este alongamento retirará potência (força máxima) ao músculo.

Em qualquer um dos tipos de alongamento falados anteriormente, não podemos esquecer a respiração, pois enquanto alongamos, devemos ter uma respiração lenta, ritmada e controlada, contrariamente ao que a maioria dos atletas fazem, e de forma errada, que é prender a respiração.

No seguimento do artigo sobre Hidratação, podemos afirmar, igualmente, que os músculos bem hidratados são mais facilmente alongados.

Em suma, podemos concluir que:

- Qualquer pessoa deve realizar alongamentos;
- Os basquetebolistas (ou simples praticantes da actividade) devem realizar alongamentos antes e depois da actividade física;
- O alongamento antes da actividade deve ser precedido de um aquecimento geral e deve ser um alongamento progressivo;
- O alongamento após a actividade deve ser feito de forma suave;
- Se não tivermos nenhuma lesão ou tensão muscular anormal, não devemos alongar durante o exercício;
- Devemos controlar a respiração durante a realização de alongamentos;
- Os alongamentos têm vários benefícios, entre os quais a diminuição do risco de lesões, sendo uma forma de prevenção de lesão.

Alongar é fácil e ajuda na vida diária.



Bibliografia:

- Alter MJ. *Science of Flexibility*. 2th edition. USA: Human Kinetics; 1996.
- Anderson B. *Stretching*. USA: Shelter Publications; 1980.
- Baechle TR. *Essentials of strength training and conditioning*. USA: Human Kinetics; 1994.
- Castelo J. e outros. *Metodologia do Treino Desportivo*. FMH edições, 3^a Edição.
- Kisner C, Colby LA. *Exercícios Terapêuticos – Fundamentos e Técnicas*. Editora Manole LTDA, 3^a Edição.
- Prentice, WE; *Técnicas de Reabilitación en la Medicina Desportiva*. Editorial Paidotribo 2001.
- Ribeiro B. *O Treino do Músculo*. Caminho. Coleção Desporto e Tempos livres, 2^a Edição.