

Saúde

Proteção contra ferrugem

Adotar a prática do **alongamento** todos os dias, nem que seja por alguns minutos, é uma maneira simples e eficiente de manter a flexibilidade do corpo e prevenir o encurtamento **muscular**

Ciça Vallerio

Por incrível que pareça sedentários e malhadores têm um ponto em comum: não costumam dar a devida importância ao alongamento no dia a dia. Em ambos os grupos, a falta de dedicação a essa prática essencial traz efeitos colaterais. O mais fácil de notar é a redução gradativa da flexibilidade, causada pelo encurtamento das fibras musculares – o que, conseqüentemente, provoca a perda da capacidade de realizar movimentos rotineiros, como agachar-se para calçar os sapatos, sentar-se, etc.

“Músculos das costas e da região posterior das coxas muito retraídos têm grande relação com dores lombares, que podem se agravar se o abdome estiver fraco”, avisa a fisioterapeuta Akemi Tamura. A dor é o reflexo da tentativa do corpo de compensar esse desequilíbrio muscular, que acaba muitas vezes se transformando em graves problemas posturais.

Esse é um dos quadros mais frequentes entre os pacientes atendidos pela especialista em RPG. Um deles é o comerciante Daniel Fonseca, de 35 anos. Lutador de jiu-jitsu e praticante de musculação, ele procurou ajuda após notar os danos da falta de alongamento à sua postura. “Ao fortalecer meus músculos, meus ombros começaram a se curvar para frente.”

Sem flexibilidade, Daniel não conseguia realizar bem alguns movimentos na luta, principalmente quando envolviam as pernas, as quais não conseguia esticar completamente. Displícite confesso, ele dedi-



Daniel e Akemi. Sessões de RPG para consertar os danos causados na postura

ca apenas cinco minutos para o alongamento, antes de iniciar o circuito de musculação. “Nunca dei bola para isso, achava que perderia tempo e que não faria diferença alguma.” Para corrigir sua postura e ganhar flexibilidade, ele faz duas sessões de RPG por semana. Quando melhorar, promete investir mais no alongamento.

Alongar-se é fundamental para compensar o estresse gerado nos músculos, articulações e coluna após um trabalho de sobrecarga com pesos e, principalmente, de impacto –

com atividade aeróbica intensa. “As pessoas têm de entender que o alongamento deve acompanhar todas as atividades, como forma de prevenção de lesões, entre outros problemas sérios no futuro”, ressalta Marta Magane, professora de Educação Física da academia Bio Ritmo. O estiramento das fibras musculares faz com que se ganhe flexibilidade, ao mesmo tempo em que relaxa os músculos, alivia a tensão e o impacto nas articulações, e ativa a circulação. Razão pela qual o alongamento ajuda a aquecer a

musculatura antes da atividade física. “Deve-se tomar cuidado com o limite desse estiramento”, avisa a professora da Bio Ritmo. “A pessoa tem de sentir o músculo esticando, não rasgando.” Atenção dobrada ao surgir dor intensa, dormência, tremor e aumento da tensão corporal. Esses são os sinais de que se está passando do limite. O certo é sentir prazer, alívio das tensões e ter a sensação de que ficou mais “leve”.

Os alongamentos básicos tornam-se também grandes aliados se incorporados às atividades cotidianas, como na pausa do trabalho, antes de se levantar da cama e antes de dormir.

30 segundos é o tempo mínimo recomendado para cada exercício de alongamento

Opinião

Moisés Cohen,
Ortopedista e especialista em medicina do esporte

Melhor prevenir

“Estudos comprovam que, com a prática regular de alongamentos, os músculos suportam melhor as tensões diárias, para os sedentários e para os esportistas”, afirma Moisés Cohen, professor do Departamento de Ortopedia e Traumatologia da Unifesp e diretor do Instituto Cohen de Ortopedia, Reabilitação e Medicina do Esporte.

O tipo mais comum é o alongamento estático – permanecer na posição por um período de 10 a 30 segundos (sem dar pequenos impulsos) até o ponto de tolerância (de moderado desconforto). Com relação ao tempo recomendado para essa prática, Cohen avisa que não existe um limite: “Alguns artigos médicos preconizam de 10 a 15 minutos para cada sessão de alongamento, mas é possível aumentar esse tempo quando se participa de aulas específicas.”

Antes de uma atividade física, o ideal é elevar a temperatura corpórea, o que pode também ser conseguido com alongamentos. “Assim, prepara-se os músculos para as exigências que virão a seguir, protegendo e melhorando o desempenho muscular”, explica.

Estique-se todo dia



1º Passo. Para aliviar tensão no pescoço e ombros: puxe a cabeça lateralmente com uma das mãos. Inverta a posição. Fique de 30 segundos a 1 minuto em cada lado. Depois, na mesma posição, junte as mãos atrás da cabeça e puxe-a para baixo, como se fosse encostar o queixo no peito.



2º Passo. Para aliviar tensão lombar e músculos laterais da perna: cruze uma das pernas e tente aproximar o tronco. Inverta a posição. De 30 segundos a 1 minuto em cada lado.



3º Passo. Para alongar músculos posteriores da perna: encoste o bumbum ao máximo na parede para que as pernas fiquem estendidas em 90 graus. Com uma toalha ou cinto, traga cada uma até seu limite. De 30 segundos a 1 minuto.



4º Passo. Para aliviar a região lombar e músculos internos da coxa: leve o tronco à frente até encostar as palmas da mão no chão, com a cabeça para baixo. De 30 segundos a 1 minuto.



5º Passo. Para alongar músculos peitorais e do abdome: vire as pernas para um dos lados até encostar no chão. Olhe, no lado oposto, para as palmas da mão. Tente não tirar os ombros do chão. De 30 segundos a 1 minuto de cada lado.

FONTE: MARTA MAGANE, EDUCADORA FÍSICA.