

Valor: 10

Nota: _____

TEMA : ALONGAMENTO

"SEMPRE DISSE QUE NÃO SE DEVE ALONGAR ANTES". Treinador de 42 atletas de elite, entre eles Franck Caldeira e os gêmeos Cosme e Damião Anselmo de Souza, o médico Henrique Viana, da Pé de Vento, de Petrópolis (RJ), diz não estar surpreso com a divulgação do recente estudo. "Não é de hoje que se fala nisso; eu mesmo sempre disse que não se devia alongar antes de treino ou competição, pois é claro que, alongando-se antes, perde-se força contrátil, mas, por outro lado, um músculo muito contraído também não é bom, daí a importância do aquecimento prévio, que já é o suficiente", afirma. Viana, que trabalha com atletas de elite há 29 anos, também lembra que é comum eles se esquecerem de alongar depois dos treinos e competições, "mas eu fico em cima, exijo isso deles, assim como o desaquecimento, que é muito importante. Se puder relaxar nadando um pouco, no mar ou numa piscina, melhor ainda, pois ajuda a soltar bem a musculatura, prevenindo dores e lesões", recomenda.

"NEM EM ACADEMIAS SE FAZ". Norton de Freitas, especialista em treinamento esportivo e condicionamento físico, há 26 anos atuando no Rio de Janeiro, faz coro com Viana: "Desde pelo menos 2001 que leio artigos sustentando essa posição, em revistas estrangeiras especializadas em fisiologia, e até já dei entrevistas falando disso, depois caíram em cima de mim, mas este é o preço que se paga por estar atualizado. Por outro lado, nunca li nada científico justificando o alongamento antes de atividade física, nem em academias se faz mais alongamento antes de séries de musculação, por exemplo; aquece-se apenas usando uma carga mais leve. Aos meus atletas de corrida e triatlo sempre preconizei a sequência aquecer, treinar/competir, voltar à calma, que nada mais é do que o desaquecimento, e, por fim, alongar", destaca. Freitas lembra, no entanto, que para uma tese se tornar aceita cientificamente é preciso que diferentes estudos, feitos em locais distintos e com grupos diferentes de pessoas, cheguem à mesma conclusão. Isso ainda não aconteceu em relação à não recomendação de se alongar antes de atividade física, mas, segundo ele, não deverá tardar. "Na mais recente edição do livro *Physiology of Sport and Exercise*, a quarta, de autoria de Jack Wilmore e David Costill, que é uma das obras de referência mais respeitadas sobre o assunto em todo o mundo, pela primeira vez se diz que o alongamento prévio às atividades físicas está em cheque, pois evidências vêm mostrando isso", revela.

CULTURA DE ACADEMIA. "Essa história de alongamento é mais de quem vem de academia e tem essa cultura. O pessoal mais veterano de corrida de rua já sabe que não precisa. Seria mais interessante fazer um aquecimento educativo, de uns dez minutos, com elevação e flexão de perna. Os alongamentos estáticos são raros antes dos treinos na nossa equipe. Se a pessoa não está devidamente aquecida, pode romper uma fibra se fizer só o alongamento e começar a correr.

Ao final do treino, aí sim, fazemos um trabalho no colchonete, para quem está sentindo o ácido lático mais forte.