

ALONGAMENTO PRÉ E PÓS EXERCÍCIO

Muito se tem discutido a respeito dos efeitos do alongamento pré e pós exercício, em suas relações com o desempenho e com a incidência de lesões. O Especial Saúde Verão da Revista Veja, publicado em dezembro de 2004, deixa a idéia que essa prática é recomendada e indispensável para a segurança do praticante de atividades físicas, em todos os níveis. A carta abaixo foi publicada na edição de 15/01/05 da Revista Veja, e tenta alertar para dados mais recentes publicados na literatura científica internacional, que mostram que esse não parece ser o caso.

Especial Saúde Verão

Parabéns pela edição especial Saúde Verão (dezembro de 2004), em particular pelas reportagens que tratam da atividade física. Embora se reconheça que o treinamento da flexibilidade por meio de exercícios de alongamento efetivamente aumente a amplitude do movimento, contribuindo para a qualidade de vida, vários estudos publicados nos últimos dez anos têm demonstrado que, ao contrário do que aponta o senso comum, o alongamento estático pré e pós-exercício não traz benefícios ao praticante. Na melhor das hipóteses, essa prática é inócua. Há pesquisas, no entanto, que mostram que o alongamento pré-exercício pode aumentar o risco de lesões musculares e prejudicar o desempenho em atividades intensas e que o alongamento pós-exercício não reduz a intensidade da dor tardia ("dor do dia seguinte"), demonstrando na verdade potencial para causar lesões em músculos já fatigados. Flexibilidade é uma capacidade importante, que deve ser desenvolvida em aulas especificamente programadas para esse fim."

Nelio Alfano Moura

Professor de educação física e treinador olímpico de atletismo

São Paulo, SP