

## Alongamentos antes e depois do treino, qual a utilidade?

O trabalho de alongamento é muito importante para manter a funcionalidade e ajudar no ganho de massa muscular. Fica claro então que deve-se trabalhar para manter a amplitude funcional das articulações, ou até mesmo aumentá-la em alguns casos. No entanto, uma questão ainda permanece obscura e recheada de mitos: qual o papel do alongamento antes e após as sessões de treino resistido.

### Antes do treino

O senso comum indica que uma sessão de alongamento estático seria necessária para prevenir lesões e melhorar a performance nos treinos de musculação. Quanto à primeira hipótese, deve-se ponderar que os exercícios resistidos são realizados em ângulos, eixos e velocidades totalmente diferentes dos trabalhados nos alongamentos estáticos, trazendo o questionamento quanto a sua real aplicabilidade. Justamente por este motivo, diversos estudos verificaram que o uso de alongamentos estáticos antes de sessões de treinamento não tem efeitos relevantes na prevenção de lesões (YOUNG & BEHM, 2002; HERBERT & GABRIEL, 2002).

Além de inócuo, o alongamento estático pode trazer prejuízos para a performance no treino subsequente, pois atuaria negativamente na rigidez musculotendínea e no reflexo neuromuscular (KAKKONEN et al, 1998; AVELA et al, 1999; YOUNG & ELLIOT, 2001). KAKKONEN et al (1998) compararam os efeitos do alongamento na realização de 1Repetição Máxima (flexão e extensão de joelhos) em duas situações: 1) após os indivíduos permanecerem sentados durante 10 minutos ou; 2) após 20 minutos de alongamento passivo. O alongamento passivo era composto de movimentos de sentar e alcançar, posição de lótus e outros movimentos direcionados para músculos do quadril e membros inferiores, sendo a amplitude definida pelo próprio participante. De acordo com os resultados, o alongamento promoveu uma queda de 7,3% e 8,1% na carga para 1RM, na flexão e extensão do joelho, respectivamente.

Outro grande dogma é a proibição da insistência dinâmica, sob a argumentação que isto tornaria o movimento lesivo. Ao comparar alongamentos estáticos e dinâmicos, SMITH et al (1993) verificaram que os níveis de creatina quinase (CK), um marcador de danos celulares, tenderam a ser maiores, e os níveis de dor muscular tardia eram significativamente maiores com a realização do alongamento estático, mostrando resultados contrários ao senso comum. Vale ressaltar que a única diferença entre os protocolos foi que, durante o alongamento balístico se realizavam as temidas insistências, que normalmente são proibidas dentro das academias.

### Após o treino

Uma recomendação comum é que se realizem alongamentos estáticos ao final do treino para diminuir a dor muscular tardia e não correr riscos de se perder a flexibilidade. Porém, deve-se ressaltar que a flexibilidade dificilmente será perdida caso se treine com amplitude adequadas, sendo os encurtamentos fruto de treinos incorretos e não uma consequência natural do programa de treinamento. Quanto à primeira colocação, já há fortes evidências comprovando que o alongamento estático não atenua a dor muscular tardia promovida pelo exercício (BUROKER & SCHWANE, 1989; HIGH & HOWLEY, 1989).

No entanto, a realização de alongamentos pode ser útil ao atuar como um meio de "volta à calma", adaptando novamente o sistema neuromuscular às tarefas cotidianas. Em treinos (realmente) intensos é muito comum que haja uma perda de controle motor o que pode ocasionar alguns incômodos e até mesmo lesões na realização de tarefas simples, como tomar banho e girar o volante do carro, logo após o treino. Neste caso um relaxamento