



A importância do fortalecimento muscular excêntrico na prevenção das lesões

VANESSA SILVA (FISIOTERAPEUTA)

O atletismo, e mais especificamente a corrida, surge na actualidade como um desporto cada vez mais popular, de fácil acesso, sendo cada vez mais praticado, não só por atletas profissionais como também por atletas amadores, multiplicando-se o número de provas de estrada e consequentemente a competitividade.

Os treinos tornam-se mais frequentes e mais intensos, muitas vezes sem o devido acompanhamento de um profissional qualificado, resultando frequentemente num maior número de lesões essencialmente entre os atletas amadores.

Durante a corrida, as forças de aceleração e desaceleração podem exceder a capacidade de absorção de cargas lesivas do músculo e tendão, o que poderá levar a lesões localizadas a nível do tecido contráctil muscular, tendinoso ou mesmo osteotendinoso. As lesões surgem normalmente em acções como mudanças de direcção, desacelerações rápidas, paragens bruscas e movimentos de rotação, em épocas de sobrecarga. Na musculatura posterior da coxa, produzem-se mudanças bruscas entre a acção excêntrica de travagem na extremidade que vai tomar contacto com o solo, e a acção concêntrica de aceleração, em forma de patada no solo da mesma perna, tornando-se esta um ponto vulnerável a lesões. Consideram-se factores de risco para lesão, entre outros, a falta de força muscular, a existência de lesões prévias ou a sua reabilitação inadequada, uma força desproporcional entre a musculatura anterior e posterior da coxa, de importância muito relevante e a ter em consideração aquando da preparação física do atleta.

Apresenta-se então imprescindível para a obtenção de bons resultados desportivos e prevenção deste tipo de le-

sões, seguir um programa de treino adequado aos seus objectivos, que permita uma boa preparação física, do qual deve fazer parte um adequado trabalho de força muscular e alongamento. Dentro do fortalecimento muscular, deve-se ter atenção aos grupos musculares mais solicitados durante a corrida, tais como estabilizadores lombares e pélvicos (falados no artigo do próximo mês), musculatura da coxa (isquiotibial e quadrícipite) e gémeos.

Um dos grandes avanços do treino de força durante as últimas décadas foi a incorporação do trabalho de sobrecarga excêntrica à maioria dos programas de treino, tanto do ponto de vista do rendimento desportivo, da saúde, da prevenção e reabilitação de lesões tais como tendinopatia do Aquiles, Rotuliana, roturas musculares, entre muitas outras.

O trabalho de sobrecarga muscular excêntrica consiste essencialmente em fortalecer a musculatura, enquanto as fibras musculares se alongam através da força dos tendões e não da sua contracção, utilizando uma carga superior à utilizada no quotidiano. Em oposição ao trabalho de musculação concêntrica, usualmente utilizada para o fortalecimento muscular, onde as extremidades musculares se aproximam encurtando o músculo, aqui o músculo fortalece enquanto resiste ao movimento e se alonga, reproduzindo os mecanismos frequentemente potenciadores de lesão e preparando o músculo para evitá-los.

O trabalho muscular excêntrico solicita mais fibras tendinosas do que o trabalho muscular concêntrico, promovendo o alinhamento das fibras, o aumento de colagénio do tendão, um maior ganho de força num menor espaço de tempo e um maior alongamento, o que leva a uma maior capacidade de resistência

do complexo músculo-tendinoso às forças geradas, diminuindo o risco de lesão.

Em treino de alto rendimento são actualmente utilizados dispositivos com capacidade para produzir sobrecargas de elevada potência, simulando o grande esforço exigido em prova. É possível também realizar este trabalho utilizando o nosso peso corporal nos exercícios. Em atletas saudáveis e como forma de prevenção de lesões, os estudos demonstram que a realização destes exercícios uma vez por semana, pode ser suficiente para manter os ganhos, sendo que devem existir pelo menos dois dias de descanso entre a realização destes e uma prova. Os exercícios devem ser realizados em 4 séries de 7 repetições com um minuto de intervalo, e quanto maior a sua diversidade melhor, de forma a introduzir diferentes estímulos aos músculos.

Para a introdução destes exercícios na reabilitação de uma lesão é importante ter em conta as especificidades da lesão e a fase em que se encontra, sendo melhor o aconselhamento de um profissional qualificado.

Deixamos alguns exemplos de exercícios excêntricos utilizando o peso corporal que podem facilmente integrar no programa de treino semanal.

Musculatura posterior da coxa:

Com um cinturão ou cadeira a suportar peso do corpo, descer devagar o tronco até sentir o alongamento na parte posterior da coxa.

Regressar à posição inicial com a ajuda de um impulso dado pelas mãos ou ajuda de um colega. O importante é que o esforço não seja feito pela musculatura da perna, sendo o trabalho muscular feito apenas na descida, excêntrico.



Gabinete de Fisioterapia no Desporto

Especialistas no tratamento de lesões desportivas

21 491 26 25
www.gfd.pt

Amadora - Algés



Gabinete de Fisioterapia
no DESPORTO



Outra forma de trabalhar estes músculos são os conhecidos 'Isquiotibiais Nórdicos'.

Com a ajuda de um colega a suportar as pernas e o tronco com uma fita, desça em prancha lentamente. Apoie as mãos no chão para em conjunto com a ajuda do colega, voltar à posição inicial. Repita o exercício descendo também o tronco para a direita e para a esquerda.



Gémeos:

Com a ajuda de um degrau, posicione-se na ponta do pé. Realize a descida do calcanhar lentamente até sentir o alongamento na parte posterior da perna. Apoie o outro pé de forma a que seja este a realizar toda a força na subida, voltando à posição inicial.



Musculatura Anterior da Coxa:

Com um cinturão a suportar peso do corpo, ou bola contra a parede descer devagar fazendo um agachamento.

Regressar à posição inicial com ajuda dos braços ou de um colega. Tal como nos anteriores, o importante é que a subida não seja realizada fazendo força nas pernas. Realizar também o exercício utilizando apenas uma perna de cada vez na descida.

