



Quais as vantagens de correr com meias de compressão?

POR ERNESTO FERREIRA, FISIOTERAPEUTA

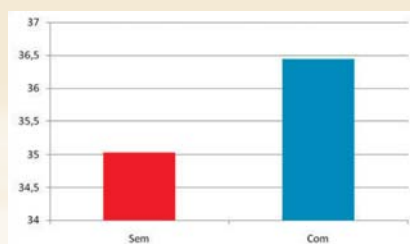
Temos observado um número cada vez maior de atletas a usar meias de compressão. À primeira vista, elas parecem uma tendência de moda desportiva, mas quando olhamos com mais atenção, podemos verificar que estas meias, que vão quase até aos joelhos e são utilizadas por muitos corredores de longa distância e triatletas, são bem mais de que isso. Elas possuem zonas de diferente compressão, sendo mais forte sobre os gêmeos para aumentar o aporte de oxigénio aos músculos, acelerando a remoção de ácido láctico e estabilizando a musculatura de forma a aumentar a sua eficácia.

Na verdade, meias deste tipo são há muito usadas por pessoas com problemas circulatórios e também em situações pós operatórias, mas as meias de compressão usadas no desporto, são feitas com material mais resistente e um grau de compressão diferente.

A razão principal para usar meias de compressão na corrida é que elas melhoram o retorno venoso para o coração através de um impulso criado por uma acção muscular mais eficiente dos gêmeos, ocasionando um aumento da capacidade de resistência do atleta. Esta compressão selectiva promove um maior equilíbrio e propriocepção, e menor fadiga muscular. Uma pesquisa, efectuada em 2009 (1), submeteu 21 atletas corredores bem treinados (média de 40 anos e 16 anos de prática da corrida e com tempos na ordem dos 40 minutos aos 10 km) a um teste de esforço realizado em passeadeira. O teste começava a uma velocidade de 9 km/h e a cada 5 minutos a velocidade da passeadeira aumentava 1 km/h, indo até à exaustão do atleta. O teste foi realizado duas vezes, a primeira sem meias de compressão e a segunda com as meias. Em ambos os testes foram feitas análises de consumo de oxigénio e dosagem de concentração de ácido láctico no sangue. O intervalo entre os testes foi de 10 dias, jus-

tamente para que o treino não tivesse influência nos resultados obtidos e para que fosse possível ao atleta recuperar do esforço.

Conforme é possível verificar no gráfico abaixo, os corredores conseguiram, no primeiro teste sem as meias, suportar um esforço médio de 35 minutos e 18 segundos, enquanto que no segundo teste com as meias a média foi de 36 minutos e 44 segundos, ou seja, um minuto e vinte e seis segundos a mais com as meias de compressão.



Quando às outras variáveis fisiológicas pesquisadas, como o consumo máximo de oxigénio e o limiar anaeróbio, também foram encontradas evidências de uma pequena melhoria destes índices com meias de compressão. De referir ainda que os atletas analisados eram do sexo masculino, bem treinados e em óptima condição física. Falta por isso estudar os efeitos em corredores iniciados e em mulheres. No entanto, não encontramos motivos para que estas meias não sejam também benéficas para estes grupos.

Conclusão

Hoje sabe-se que em 2003 na maratona de Londres, quando a atleta britânica Paula Redcliffe fez 2h15m25s e ganhou a competição, a usar meias de compressão, o motivo não foi para lançar uma nova moda, mas sim porque existem efectivamente vantagens no uso destas meias. Nomeadamente:

- Aumentar o aporte de oxigénio nos músculos;



- Melhorar o retorno venoso;
- Acelerar o processo de remoção do ácido láctico nos músculos;
- Reduzir a vibração muscular nos gêmeos, promovendo um maior equilíbrio e propriocepção e por conseguinte uma menor fadiga muscular;
- Manter a temperatura do corpo (principalmente nas pernas);
- Reduzir o risco de lesões.

Sem querer parecer advogado de defesa dos atletas que usam meias de compressão, parece-nos pelo que foi exposto neste artigo haver motivos mais do que suficientes para o uso das mesmas.

(1) Kemmler et. al. (2009). Effect of Compression Stockings on Running Performance in Men Runners. J. Strength Cond. Res. 23 (1): 101-105.



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