

# Alongamento evita dores e lesões musculares

**EXERCÍCIO AINDA CORRIGE A POSTURA, PREVINE INFLAMAÇÕES NOS TENDÕES E PODE SER FEITO ATÉ POR QUEM NÃO PRÁTICA OUTRAS ATIVIDADES FÍSICAS**

Mesmo quem não pratica esportes pode se beneficiar com a prática regular de alongamento. Em sedentários, o exercício ajuda a prevenir dores, especialmente nas costas e joelhos.

"Ele pode ser feito para corrigir a postura ou prevenir a LER [lesão por esforço repetitivo]. Falta de alongamento pode levar à tendinite, por exemplo. Por isso, muitas empresas usam a ginástica laboral. Os exercícios mais indicados dependem do objetivo de cada um", afir-

ma o ortopedista Luis Fernando Machado, do Hospital Professor Edmundo Vasconcelos.

Foi ao entrar na faculdade de arte cênicas da Unicamp, em 2000, que o ator Bruno Garcia, 27 anos, incluiu o alongamento em sua rotina. "Eu faço para melhorar o meu desempenho: deixa o corpo mais disponível para o trabalho físico. O resultado é visível", afirma ele.

Garcia afirma que a frequência dos exercícios hoje varia bastante. "Depende das minhas atividades, mas, em

média, eu alongo o corpo duas vezes por semana."

Os movimentos, se não forem feitos corretamente, também podem provocar lesões e dores nos músculos. Por isso, é importante que um profissional seja consultado para orientar quais movimentos devem ser feitos e qual a forma certa de realizá-los. Pode ser um fisioterapeuta ou um educador físico, por exemplo.

"A orientação precisa ser individualizada, é preciso um acompanhamento por algum tempo, ou eles acabam não sendo bem feitos. Depois de aprender os exercícios, a pessoa pode fazê-los até mesmo em casa", recomenda o ortopedista Machado.

No caso de Garcia, foram os

professores da faculdade que lhe ensinaram os movimentos. "São vários exercícios para as costas e para as pernas. Hoje, faço sozinho."

## Mais flexibilidade

Entre os benefícios do alongamento está ainda o ganho de flexibilidade. "Ele evita a retração muscular, especialmente atrás do joelho e nos tornozelos. Quando os músculos estão muito retraídos, a forma como as articulações são solicitadas pelo corpo muda e há limitação dos movimentos", relata o médico.

Já quem pratica exercícios deve se alongar antes dos treinos, para evitar lesões, e depois, para não sofrer dores musculares. (Daniela Ortega)

## FALA, DOUTORA!

# Corpo pode perder algumas funções

*A vida moderna, com todos os controles remotos e botões que estão à disposição de todos e que substituem as nossas atividades físicas diárias, favorece o sedentarismo. E todas as pessoas têm grande possibilidade de apresentar dor nas costas ou nas juntas ou até dificuldade para se movimentar em algum momento da vida.*

*O corpo necessita de movimento para realizar as atividades do dia a dia, e, se a pessoa não praticar alguma atividade física regular simples —que pode ser uma caminhada, por exemplo—, irá*

*sentir, um dia, alguma incapacidade funcional.*

*Essa incapacidade pode ser causada pelo encurtamento dos músculos, o que provoca a diminuição da flexibilidade do corpo. Por isso, o exercício de alongamento é sempre recomendado no início e no final de todas as atividades físicas e esportivas, pois esses movimentos ajudam a prevenir as lesões que podem ocorrer nos tendões ou nos músculos.*

*Não se deve, entretanto, fazer os exercícios de alongamento com o corpo muito frio. O ideal é realizar um*

*aquecimento rápido antes e, aí sim, iniciar os movimentos para alongar o corpo. Assim, a musculatura fica relaxada, o que contribui para que aumente a amplitude de movimento das articulações.*

*Com a diminuição das tensões musculares, ocorre então a liberação dos movimentos do corpo que estavam bloqueados, facilitando a realização da ginástica, da musculação, do condicionamento físico e até mesmo das atividades que fazem parte da rotina diária.*

*O alongamento é muito importante e pode ser exe-*

*cutado no próprio domicílio ou no local de trabalho.*

*Os movimentos devem ser sempre feitos em posição confortável e de maneira correta, respeitando os limites individuais.*

*É recomendada ainda a orientação de profissionais de saúde, como médicos, fisioterapeutas ou educadores físicos, antes do início das atividades de alongamento.*

**Párola Grinberg Piapler** é diretora técnica da divisão de Saúde, na divisão de Medicina Física do IOT (Instituto de Ortopedia e Traumatologia) do Hospital das Clínicas.

**Helena Hidako S. Kaziyama** é diretora técnica de Serviço de Saúde na divisão de Medicina Física do IOT do Hospital das Clínicas.