

Alongamento muscular: uma prática sustentada pelo hábito?

Muscle stretching: a practice sustained by habit?

Thaís de Figueiredo Cedraz^{1,2} , Daniela Santos de Jesus^{1,3,4} 

1. Faculdade do Centro Oeste Paulista, Bauru, SP, Brasil

2. Universidade Salvador, Feira de Santana, BA, Brasil

3. ACTUS CORDIOS Reabilitação Cardiovascular, Respiratória e Metabólica, Salvador, Bahia, Brasil

4. Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública, Salvador, Bahia, Brasil

Técnicas de alongamento são aplicadas de forma constante em cenários como academias, competições esportivas e centros de reabilitação. Essas técnicas são definidas como exercícios de estiramento muscular, que proporcionam o aumento da amplitude de movimento. A utilização do alongamento como recurso para ganho ou manutenção amplitude de movimento já é bem estabelecida, no entanto, existem controvérsias sobre sua utilização prévia ao exercício [1].

Dentre os pensamentos não sustentados após o crivo metodológico científico estão: a atenuação da dor muscular de início tardio [2], melhora do desempenho no exercício neuromuscular contra carga [3] e a prevenção de lesões [1]. Nosso grupo de pesquisa planejou um protocolo com execução de repetições máximas para a mesma carga sem aquecimento, com alongamento e com flexionamento, sendo observada redução do número máximo de repetições para as duas últimas modalidades [3]. Em outras palavras, demonstramos que a aplicação de tais técnicas pode inclusive limitar o desempenho, principalmente se considerarmos atletas de alto rendimento.

Quanto ao uso do alongamento na prevenção ou atenuação de lesões, a 2ª edição da *Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício* traz o trabalho de Santos *et al.* [4] cujo desenho nos permitirá acrescentar mais um tijolo a nossa lacuna de conhecimento sobre a ciência do alongamento. O estudo se propõe a verificar a influência do alongamento nos marcadores de lesão muscular após uma sessão de exercício pliométrico, que possui como característica os ciclos de encurtamento/alongamento que ocorrem de forma rápida e elevam a taxa de ativação muscular [4].

Recebido em: 04 de maio de 2021; Aceito em: 06 de maio de 2021.

Correspondência: Thaís de Figueiredo. Cedraz. Rua Cristóvão Barreto, 844 – Centro, R. Cristóvão Barreto, 844 – Centro. thais_cedraz@hotmail.com

A análise dos resultados envolveu a dosagem dos valores de Creatina Quinase (CK) pré, após 24 h e 48 h, bem como da percepção através de uma escala visual analógica com pontuação de 0 a 10. Não houve demonstração de diferença clínica ou estatisticamente relevante para a comparação dos diferentes momentos em relação à realização prévia do alongamento estático.

Estes achados nos fazem questionar a aplicação e a defesa do alongamento em diversos ambientes, para momentos e finalidades tão distintas. Logo, é necessário perguntar: Quanto do que temos feito é realmente comprovado pela ciência ou, na ausência de estudos, abastado por um racional inteligível?

Referências

1. Di Alencar TAM, Matias KFS. Princípios fisiológicos do aquecimento e alongamento muscular na atividade esportiva. *Rev Bras Med Esporte* 2010;16(3):230-34. doi: 10.1590/S1517-86922010000300015
2. Hotfiel T, Freiwald J, Hoppe M, Lutter C, Forst R, Grim C et al. Advances in Delayed-Onset Muscle Soreness (DOMS): Part I: Pathogenesis and diagnostics. *Sportverletz Sportschaden*. 2018;32(04):243-50. doi: 10.1055/a-0753-1884
3. Petto J, Cruz TA, Patrício DS, Sacramento MS, Almeida ARL, Almeida LAB, Santos ACN, Diogo DP. The acute influence of stretching in muscle resistance strength: transversal intervention study. *Manual Therapy, Posturology and Rehabilitation Journal* 2019;17:711. doi: 10.17784/mtprehabjournal.2019.17.711
4. Santos GA, Moreira SR, Santos DFC, Santos FR, Teixeira-Coelho F. Efeito do alongamento estático pré-exercício pliométrico sobre marcadores indiretos de danos musculares. *Rev Bras Fisiol Exerc* 2021;20(2). doi: 10.33233/rbfex.v20i2.4146