

Aquecimento

1. O que é aquecimento?

Por que antes de iniciarmos atividades físicas precisamos fazer o aquecimento? Veremos a seguir alguns motivos dessa prática tão comum e difundida pela maioria das pessoas que praticam esportes.

O aquecimento tem tanto função fisiológica quanto psicológica: além de preparar nossos músculos e articulações para o exercício, também nos prepara mentalmente, pois, por exemplo, pensamos nos movimentos, lembramo-nos do treinamento anterior e dos objetivos que pretendemos alcançar.

2. Principais benefícios

Fisiológicos	Psicológicos
Aumenta a circulação sanguínea na parte do corpo em exercício.	Revemos mentalmente o que vamos fazer.
Favorece o alongamento e flexibilidade.	Conseguimos nos lembrar de possíveis erros que podemos cometer.
Prepara o sistema nervoso para responder aos estímulos.	Aumentamos nosso estado de alerta e atenção, prevenindo lesões.
Torna uma maior quantidade de oxigênio disponível aos músculos	
Proporciona uma melhor coordenação motora.	
Ajuda a prevenir lesões.	

3. Dicas importantes

- Faça um aquecimento de 5 a 15 minutos antes de qualquer atividade física. O tempo dependerá, entre outros fatores, do tipo de atividade, do clima e da habilidade.
- Movimente principalmente as regiões que serão utilizadas. Por exemplo: quem pratica futebol deve movimentar mais os membros inferiores, ao passo que no tênis os membros superiores são os mais importantes.
- Ao fazer o alongamento, estender a musculatura por no mínimo 10-15 segundos na mesma posição, sem dor e sem movimentos de “vai-vem” (com insistências) mais fortes que podem romper fibras musculares. Lembrando que a respiração deve permanecer normal (sem prendê-la).

4. O que deve interferir no aquecimento

AMBIENTE: se é aberto ou fechado, se contém água ou areia, se a superfície é lisa ou áspera. Tudo isso pode afetar no tipo de aquecimento.

TEMPERATURA: épocas de clima frio exigem mais aquecimento do que épocas de clima quente.

HORÁRIO: logo pela manhã nossos músculos e sistema nervoso estão lentos, quase "dormindo". Precisamos de mais tempo para deixá-los de prontidão. No final da noite estamos cansados e a chance de lesões é maior.

NÍVEL DE HABILIDADE: tanto uma pessoa inexperiente pode precisar de mais aquecimento pela falta de habilidade como um atleta profissional em um dia de competição.

IDADE: pessoas jovens e crianças têm menos necessidade de aquecer, ao passo que adultos e idosos, precisam de mais aquecimento, pois seus músculos e articulações têm menos mobilidade.

CARACTERÍSTICAS DA PESSOA: uma pessoa pode gostar ou não de fazer aquecimento. Uma com ritmo muito lento pode precisar de mais aquecimento, enquanto outra muito agitada pode precisar de menos.

O aquecimento pode ser geral ou específico, isto é, voltado para uma atividade diversa que vamos fazer ou envolver a parte técnica do esporte, como, por exemplo, dar passes e chutes fracos em uma bola a fim de se preparar para uma partida de futebol.

5. Aquecimento passivo: que é isso?

O uso de meios externos para aquecer pode nos ajudar no exercício? Não muito. O uso de cobertores, líquidos quentes e outros métodos ajudam o aquecimento do corpo de forma geral, mas para o movimento a ser realizado não adianta quase nada. Por exemplo: se vamos correr, o melhor é iniciarmos com uma caminhada do que simplesmente colocarmos uma calça ou cobertor nas pernas, pois, mesmo aquecendo um pouco a pele e o músculo, não estaríamos preparados para o movimento da corrida.

6. O que é desaquecimento?

Após o término da atividade física, devemos nos "desaquecer". O que é isso?

Imagine uma corrida de 30 minutos em que movimentamos nossas pernas dezenas de vezes por minuto. O músculo se cansa e produz o ácido láctico, que é um resíduo da atividade física. Também a quantidade de sangue na perna é muito grande. Assim, se pararmos de repente, deixamos de tirar o ácido láctico do músculo, o que o deixará mais cansado e despreparado para continuar o exercício.

Outro problema é que o músculo em movimento está "cheio" de sangue e esse movimento de contração aperta os vasos sanguíneos, empurrando o sangue de volta para o coração, ao passo que se pararmos rapidamente o sangue demora a voltar. Isso pode provocar tonturas e até desmaios em alguns casos.