

# AQUECIMENTO

Resolvi dissertar sobre o aquecimento por observar que muitas pessoas não dão a devida importância para o mesmo, sendo que este é um dos fatores importantes na prescrição e execução de qualquer programa de atividade física.

“Sob o termo **aquecimento** pode-se entender todas as medidas que servem como preparação para o esporte (seja para o treinamento ou para competições). O aquecimento visa a obtenção do estado ideal psíquico e físico como também a prevenção de lesões”.

## Tipos de aquecimento

Um aquecimento pode ser *geral* ou *específico*.

O aquecimento geral deve possibilitar um funcionamento mais ativo do organismo como um todo (Adam/Werchoshanskij 1972). Este tipo de aquecimento é realizado através de exercícios que mobilizam grandes grupos musculares (ex.: corrida).

O aquecimento específico, ao contrário do aquecimento geral, consiste em exercícios específicos para uma modalidade. Estes exercícios prestam para o aquecimento de pequenos grupos musculares que são especificamente ativados numa determinada modalidade esportiva, ou num determinado gesto esportivo.

Convém notar que o aquecimento geral deve sempre preceder o aquecimento específico.

## Efeitos do Aquecimento Geral

“O objetivo central do aquecimento geral (ex.: através de corridas) é obter um aumento da temperatura corporal, da temperatura da musculatura e preparação do sistema cardiovascular e pulmonar para a atividade e para o desempenho”.

O metabolismo aumenta em 13 % para cada grau de aumento de temperatura (vide Lullies 1973). O aumento da irrigação tecidual (vasodilatação e aumento da permeabilidade vascular decorrente, sobretudo de aquecimento ativo) garante um melhor suprimento de oxigênio e substratos aos tecidos.

O aumento da temperatura corporal também tem efeitos na prevenção de lesões e acidentes. O aquecimento ativo geral resulta em uma redução da resistência elástica e da resistência a atrito. A musculatura, os ligamentos e tendões tornam-se mais elásticos em função de um aumento da temperatura. Deste modo, os músculos ficam menos suscetíveis a lesões ou rupturas durante movimentos que sobrecarregam o aparelho motor.

O aquecimento geral também aumenta a resistência das articulações. Atividades como corridas aumentam a produção de líquido sinovial (líquido que lubrifica as articulações: o contato dos ossos com a cápsula interna das articulações em que se encontram).

O aquecimento ativo geral leva a um aumento da capacidade de desempenho físico. Ele provoca uma ativação de estruturas do SNC (conseqüentemente do estado de alerta e da atenção, o que resulta numa melhoria do desempenho. Este estado de vigilância favorece o aprendizado técnico, a capacidade de desempenho em coordenação e a precisão de movimentos vide Israel 1977).

## **Efeitos do Aquecimento Específico**

O aquecimento específico ativo consiste de exercícios que, de alguma forma, assemelham-se tecnicamente aos exercícios ou aos movimentos típicos da modalidade esportiva em questão (vide Kuntoff/Darwish 1975).

O aquecimento específico provoca uma redistribuição do sangue, que se encontra em grande porcentagem retido no trato gastrintestinal, de modo que a musculatura trabalhada seja mais irrigada, suprida com oxigênio e atinja a sua temperatura ideal.

O aquecimento geral ativo prepara o atleta para o aquecimento específico ativo: o aumento da temperatura em função de um aquecimento geral ativo favorece, acelera e estabiliza o aquecimento específico mas não o substitui.

O aquecimento específico pode compreender também um programa específico de alongamentos e relaxamento, que funciona como profilaxia de lesões e garante um bom alongamento da musculatura que será trabalhada.

## **A Eficácia do Aquecimento em Função de Diversos Fatores**

- Aquecimento e Idade;
- Aquecimento e Estado de Treinamento;
- Aquecimento e Disposição Psíquica;
- Aquecimento e Período do Dia;
- Aquecimento e Modalidade Esportiva;
- Aquecimento e Temperatura Ambiente

A prática mostra que o aquecimento é parte integrante de um treinamento para alto desempenho e que contribui para a otimização das funções fisiológicas durante as atividades esportivas (vide Israel 1977).

Fonte; Weineck, Jürgen. Treinamento Ideal. Manole. 9ª Edição. 1999