

## Perigos e Problemas no Treinamento de Força Medidas Preventivas

Como a maioria dos atletas possui pouquíssimas informações quanto à técnica correta de levantar pesos, há o perigo de lesão da coluna vertebral devido a um esforço precoce, brusco, ou feito com falta de técnica (ex.: no exercício de agachamento). Diversos estudos chamam a atenção para lesões da coluna vertebral devido a esforços excessivos. Frequentemente a causa disso é a falta de técnica. Um estudo feito por Ehlenz/Grosser/Zimmermann observou que durante a execução do exercício agachamento, onde ocorria uma flexão de **apenas 5cm** do tronco para frente resulta num aumento de **100 kg** de peso para a musculatura das costas.

O efeito de uma alta carga sobre o braço resulta numa carga ainda maior sobre a coluna vertebral, o que pode ser esclarecido pelo seguinte exemplo: um peso de 10 kg sobre o braço estendido (estando o corpo de pé) resulta, em função do comprimento do braço, numa carga de 298 kg sobre os discos da coluna vertebral (Berger 1965)!

“A técnica correta para o levantamento de uma carga – redução da carga sobre a coluna vertebral – é especialmente importante durante a juventude, devido ao risco de lesões ser maior durante a fase de crescimento”.

### CONSEQÜÊNCIAS PRÁTICAS

Para atletas de alto desempenho não se pode abrir mão de exercícios de agachamento. Para atletas de menor desempenho ou para jovens em treinamento de formação de massa muscular pode-se dar prioridade aos exercícios que ocorra uma redução da carga sobre a coluna vertebral, a fim de se evitar lesões da mesma.

### FADIGA MUSCULAR

Uma outra fonte de lesões frequentemente subestimada é a utilização de um método muito duro que provoque a fadiga muscular. Os sintomas da fadiga muscular aparecem normalmente de 1 a 2 dias após o treinamento.

Queixas: O músculo trabalhado apresenta-se tenso, inchado, rígido, sensível ao toque, dolorido a cada movimento e incapaz de qualquer esforço (Wietoska/Böning 1979).

Conforme mostram diferentes estudos, o fenômeno da fadiga muscular é atribuído a uma sobrecarga do músculo em questão. A causa para isto é a concentração de esforços sobre um número reduzido de fibras musculares (força máxima sobre um pequeno número de fibras musculares).

Atenção: Uma intensa fadiga muscular não é uma banalidade, pois pode ser o passo inicial para uma lesão muscular ou até mesmo para uma ruptura muscular. Por essa razão, quando houver fadiga muscular, não se deve manter a mesma intensidade num treinamento de força máxima, força rápida ou de velocidade. Neste caso o treinamento deve ser substituído por um treinamento regenerativo – corridas leves – associado com medidas para capilarização do músculo (aplicação de calor, sauna ou banhos de banheira) (Weineck 1990).

## MEDIDAS PROFILÁTICAS DA FADIGA MUSCULAR

- Aumento gradual da carga com exercícios novos;
- Aumento gradual da carga após um longo período de pausa:

Após uma longa pausa há perda não somente de aptidões do condicionamento, mas também da coordenação, por esta razão a retomada do treinamento deve ser feita de forma gradual, reiniciando com cargas bem reduzidas;

- Não adotar exercícios muito intensivos – quando a pessoa a ser treinada estiver cansada, pois falhas de coordenação são freqüentes neste estado e isto favorece a fadiga muscular.

- Após cargas intensivas, trote e alongamentos.

Evidencia-se mais uma vez que a prática sistemática do exercício físico deve ser muito bem elaborada e acompanhada para que a mesma possa verdadeiramente atingir seus objetivos, de forma segura e eficiente, não induzindo seus praticantes a adquirirem algum tipo de lesão. Para isso, procure profissionais formados em Educação Física com experiência comprovada. Afinal o prejuízo será somente seu.

Pense muito bem nisso... Bons treinos...

Fonte: WEINECK, Jürgen. Treinamento Ideal. 9ª edição, Manole:1999.