



## Aquecimento e **a**ctividade física

Como conceito consideramos o aquecimento "toda atitude física e mental, que objectiva preparar o organismo para uma actividade posterior de carácter máximo ou sub máximo". Ainda são contraditórias as formas de realização das atitudes preliminares às actividades físicas ou aquecimento.

Observamos na prática, grandes benefícios produzidos por uma actividade simples, económica e que disponibiliza pouco tempo para sua realização, portanto não justificável a isenção do mesmo no cotidiano de quem pratica actividades físicas com seriedade.

Os efeitos positivos fisiológicos esperados, estão intimamente relacionados com a fase preparatória para cada sessão de treinamento. O aquecimento possui subdivisões de carácter didáctico, visando ser melhor compreendido e aplicado.

Faremos um breve estudo sobre as formas e efeitos das actividades de aquecimento, visando esclarecer os principais benefícios da presente actividade. Abaixo encontra-se enumeradas as subdivisões do aquecimento.

1. Aquecimento passivo
2. Aquecimento activo
3. Aquecimento mental
4. Aquecimento instintivo

O aquecimento passivo é realizado por meio de saunas, de duchas quentes, de massagens e de fornos, estas são as formas mais frequentes deste tipo de aquecimento, e são bastante usadas nos casos de reabilitação de lesões por profissionais da Fisioterapia.

A forma activa de aquecer é subdividida em geral e específica. O aquecimento geral é realizado por meio da activação cárdio pulmonar (bicicletas, corridas, pular corda, polichinelos, esteira ou actividades cíclicas). A forma específica de aquecimento utiliza movimentos corporais músculo articulares variados e os gestos desportivos.

Aquecimento mental é a imitação dos gestos que serão realizados durante os treinos e competições, esta reprodução mental dos gestos activa involuntariamente o sistema nervoso e coloca em prontidão o organismo para a realização da actividade a seguir. O aquecimento instintivo é accionado por estímulos dos centros nervosos cerebrais que produzem aumentos da frequência cardíaca e respiratória, provocando aumento metabólico e elevando a temperatura corporal.

Descreveremos apenas a forma de aquecimento activo pelo fato da mesma estar directamente relacionada com as actividades típicas realizadas em academias. A forma activa de aquecer deverá ser realizada primariamente por meio específico e secundariamente com as actividades de carácter geral.

Um modelo básico poderá ser introduzido da seguinte forma: rotação dos braços no sentido anterior e posterior, cruzamentos ou rotação dos braços à frente do corpo, inclinação bilateral do tronco, circulação do tronco, rotação bilateral com o tronco flexionado a 90 graus, flexão e extensão do tronco e finalizando com actividades cíclicas.

Outra forma combinada de aquecimento poderá ser realizada no próprio exercício de musculação com os aparelhos específicos de treinamento; mesmo assim a forma básica de aquecer, anteriormente relatada, não deve ser excluída. A duração do aquecimento deve estar entre um mínimo de 5 minutos e um máximo de 15 a 20 minutos. A duração está intrinsecamente relacionada à temperatura ambiente, ou seja: o aquecimento menos intensivo e menos prolongado será mais indicado para os dias quentes, o aquecimento mais vigoroso e prolongado deve ser destinado aos dias frios.

Os benefícios do aquecimento relacionam-se ao aumento da espessura cartilaginosa reduzindo o impacto sobre as superfícies articulares. Destaca-se ainda, uma maior velocidade da contracção e relaxamento muscular, em virtude de um estado de alerta sobre as unidades motoras. A maior eficiência mecânica intermuscular é gerada pela menor resistência viscosa entre os músculos.

Outro benefício que encontramos na realização dos exercícios após aquecimento é a menor elevação da pressão arterial e a menor elevação brusca da frequência cardíaca. O aumento da temperatura corporal alcançada por meio do aquecimento activo, facilita a liberação do oxigénio ligado à hemoglobina, disponibilizando o mesmo para os músculos e órgãos do corpo.

Observamos sensivelmente uma maior preparação psicoemocional, com um elevado estado motivacional, induzindo um maior ânimo no momento da realização de actividades posteriores de carácter máximo.

A preocupação relacionada aos acidentes e lesões é constante e fundamentada em princípios de preservação da integridade do organismo. Temos observado que as lesões são mais comuns àqueles indivíduos pouco preparados fisicamente, nos dias de frio mais intenso e também frente a omissão do aquecimento.

As lesões são frequentemente causadas por despreparo músculo articular, pouca experiência ou tempo insuficiente de treinamento e adaptação do organismo às exigências mecânicas ou motoras impostas. O excesso de cargas e a desatenção, também contribuem frequentemente para o estado de lesão. Lesões relacionadas directamente à falta de aquecimento, são sempre uma das características vinculadas aos problemas descritos acima.

Adoptar uma postura de realização do aquecimento, torna menor a possibilidade de lesões, pelo fato de estar o organismo mais próximo de suas funções óptimas de funcionamento fisiológico. A literatura desportiva relata benefícios, que minimizam possíveis problemas como entorses, rupturas ligamentares e tendinosas, distensões musculares dentre outras.

É opinião dos cientistas, a necessidade de inclusão do aquecimento ou alguma "actividade preliminar" com intensidade moderada, sempre anteriormente aos treinamentos. A presente opinião ou conselho, também é unânime entre os atletas e profissionais da Educação Física.

Tornou-se uma regra ao longo dos anos, e determinada por estudiosos e praticantes profissionais, a execução do aquecimento. Deve-se sempre utilizar na prática o conhecimento e a experiência profissional. Portanto! todos aqueles que buscam um treinamento mais qualificado e consciente, serão beneficiados por meio da utilização do aquecimento.

Não insista em negligenciar uma atitude simples, produtiva e preventiva; seja inteligente! Pratique o aquecimento.

Curiosidade:

Atividade	Capoeira
Peso em Kg:	70
Duração da atividade:	90
O Gasto Energético em Kcal é:	893