

CARACTERÍSTICAS E FUNÇÕES DO AQUECIMENTO NO DESPORTO

AQUECIMENTO é todo o protocolo de exercícios ou de tratamento preliminar de uma actividade desportiva que permita que o sujeito atinja as melhores condições físicas, fisiológicas e psicológicas.

O principal objectivo do aquecimento é criar no atleta uma predisposição para o organismo para o esforço, ou seja, criar as condições para que ele possa aplicar todas as energias indispensáveis para o melhor desempenho e ainda prevenir a ocorrência de lesões musculares ou articulares e acidentes sempre indesejáveis.

A IMPORTÂNCIA DO AQUECIMENTO

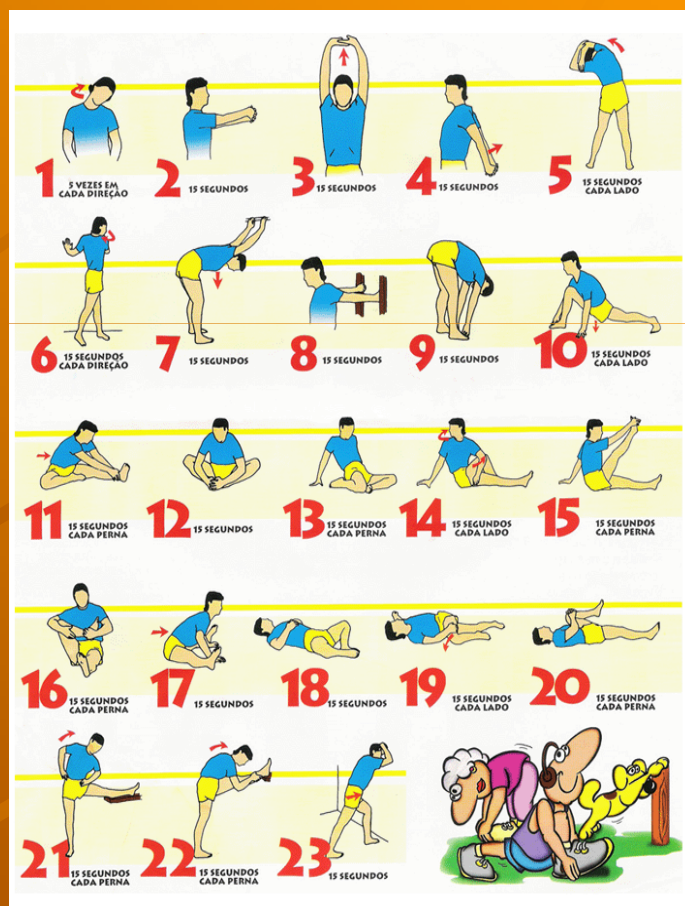
- O **AQUECIMENTO** prepara o organismo para o esforço que lhe vai ser exigido, activando a circulação sanguínea, estimulando progressivamente o aparelho cardio-respiratório, aumentando a temperatura interna dos músculos e a lubrificação das articulações.
- Diminui a visco-elasticidade muscular, permitindo uma melhor propagação do influxo nervoso, o que resulta numa mais eficiente e segura contracção dos músculos.
- Deve começar sempre de uma forma global pelos grandes grupos musculares e depois os músculos mais solicitados na modalidade específica.
- Prepara gradualmente o atleta para a competição, inclusive utilizando exercícios de alongamento.
- A massagem desportiva é também um dos métodos para auxiliar o aquecimento e aliviar a tensão muscular nos atletas. Para além dos efeitos mecânicos causados, a massagem dá calor local e, se for acompanhada de produtos adequados, causa bem-estar.

BENEFÍCIOS DO AQUECIMENTO

- O aumento de temperatura local, (passagem de 37 ° a 38° C) provoca uma diminuição da viscosidade muscular, o que proporciona uma diminuição do risco de lesão.
- Maior velocidade na contracção e relaxamento muscular.
- Permite um aumento do consumo máximo de oxigénio (VO₂máx), da frequência e do débito cardíaco, de débitos musculares locais e da pressão arterial.
- Aumenta a espessura cartilaginosa reduzindo o impacto sobre as superfícies articulares.
- Estimula gradualmente processos de activação neuromuscular e neuropsíquica.
- Melhora os parâmetros psíquicos propícios à prestação motora tais como a vigilância, a atenção, a percepção, a concentração e a motivação.
- O aquecimento provoca uma adaptação cardiovascular mais rápida.
- Para a mesma intensidade de esforço, as concentrações de lactatos no sangue diminuem.

BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DESPORTIVA

- Diminui a gordura corporal.
- Manutenção do peso.
- Aumento da força e da massa muscular.
- Aumento da densidade óssea.
- Melhora da resistência cardiovascular.
- Favorece o trabalho de vários sistemas do organismo como: digestivo, imunológico, nervoso, muscular, esquelético, endócrino e o respiratório, activando as suas funções.
- Reduz o risco de várias doenças como as cardíacas, diabetes, hipertensão, etc..
- Elimina o stress e a ansiedade.
- Diminui a frequência cardíaca em repouso.
- Melhora a flexibilidade, a coordenação, a mobilidade articular, o reflexo, a agilidade e a concentração.
- Estimula a circulação sanguínea.
- Aumenta a socialização



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- BATISTA, D. A importância do aquecimento na atividade física. Disponível em: http://www.e-multomais.com/web_pages/edfísica/artigo15otemas.html. Acesso em: 8 out. 2003.
- BOMPA, T. O. Treinamento Total para Jovens Campeões. Barueri: Manole, 2002. Cap. 3, p. 37-49.
- CHIESA, L. C. Aquecimento e atividade física. Disponível em: http://www.e-multomais.com/web_pages/edfísica/artigo16otemas.html. Acesso em: 8 out. 2003.
- KNUTTGEN, H. G. (2005) – O que é o Exercício Físico? – The Physician and Sportsmedicine. Edição Portuguesa, Revisfarma – Edições Médicas, Lda., vol. 7, N.º4. ISSN 0874-503X.
- McARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. Fisiologia do Exercício - Energia, Nutrição e Desempenho Humano. Tradução Giuseppe Taranto. 3. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1992.
- RIBEIRO, Carlos Alberto Fontes – Os benefícios e os riscos da actividade física. In: Saúde, Desporto e Enfermagem. Coimbra – Formasau – Formação e Saúde, Lda, 2005, p. 7-20. ISBN: 972-8485-48-4.
- WEINECK, J. Biologia do esporte. Tradução Anita Viviani. São Paulo: Manole, 1991. p. 434-441.

AUTORES: FERNANDO SIMÕES
MARTINHO FERREIRA

(Enfermeiros Especialistas em Enfermagem de Reabilitação)