

Fitness & Nutrição

No máximo do esforço físico ou em uma atividade banal, as lesões musculares podem aparecer repentinamente. Especialistas alertam para possíveis formas de prevenção

Músculos • em perigo



Freepik

POR EDUARDO FERNANDES

Expor o corpo a níveis de estresse extremo em atividades de alto rendimento pode ser um perigo. Afinal, ninguém é programado para performar como se fosse uma máquina. Agir dessa forma, por vezes, é colocar em xeque seu descanso e atrair lesões de diversos tipos. No entanto, até mesmo quem não é atleta profissional já sentiu aquela fisgada na coxa quando se divertia com os amigos no futebol de domingo.

As lesões musculares, populares entre os esportistas, podem ou não acontecer em momentos de atividade física. De acordo com o professor de educação física Emanuel Victor, elas geralmente ocorrem devido à sobrecarga muscular ou a movimentos bruscos, como durante um sprint ou ao levantar pesos de forma inadequada. “Até mesmo movimentos simples do dia a dia, como levantar algo pesado de maneira errada, podem causar lesões”, afirma.

De acordo com o especialista, as lesões musculares mais comuns são as distensões, quando o músculo é alongado além do seu limite, e os estiramentos, uma lesão parcial. Além disso,

Tipos de lesões musculares

O educador físico Emanuel Victor explica que lesões de grau 1 são leves e podem ser confundidas com uma simples dor muscular pós-exercício, enquanto as moderadas, de grau 2, envolvem um rompimento parcial das fibras musculares e causam dor mais intensa. “Lesões de grau 3 são as mais graves, com a ruptura completa do músculo, muitas vezes necessitando de cirurgia. Nem sempre uma lesão de grau 3 provoca dor aguda imediata; algumas pessoas só percebem a gravidade horas depois.”

existem as rupturas, que podem ser parciais ou completas. As lesões mais frequentes acontecem nos músculos posteriores da coxa e da panturrilha, especialmente em esportes de alta intensidade. Essas áreas, na avaliação de Emanuel, são mais suscetíveis devido à demanda de movimentos rápidos e explosivos.

Para prevenir e evitar que essas **lesões** aconteçam, além de aquecer e alongar, o fortalecimento muscular específico para cada esporte é fundamental. “Um fator que muitas pessoas ignoram é a importância do descanso. Ou seja, treinar excessivamente sem dar tempo para o músculo se recuperar, aumenta muito o risco de lesões. A nutrição adequada, com foco em proteínas e eletrólitos, também ajuda a manter os músculos saudáveis”, completa.

Lesão inesperada

No final de maio, Wilson da Silva, 43 anos, saiu para passear com seu pet, em mais um dia normal para o tutor. No entanto, percebeu que não tinha levado a chave que abre o portão de casa. Assim, resolveu pular o muro para buscá-la rapidamente. Na hora de descer, conta que sentiu o músculo do peitoral rasgando, em uma dor que ele jamais tinha conhecido.

“Senti muita dor, parecia um pano rasgando. Dois dias depois, o braço ficou roxo. Fiz a ressonância e confirmou que rompi o tendão do peitoral. Tive que fazer a cirurgia em