

Alongamento antes de corrida não evita lesões nos músculos

Mudar rotina de aquecimento é o que mais prejudica o atleta

DA REUTERS

Uma pesquisa com 3.000 voluntários nos EUA mostra que o alongamento não protege contra lesões.

Daniel Pereles, da Universidade George Washington, pediu a metade dos corredores que participaram do estudo que se alongassem por até

cinco minutos antes da atividade. A outra metade correu sem se alongar.

Nos dois grupos, cujos integrantes corriam ao menos 16 km por semana, a proporção de atletas que sofreu lesões foi similar: 16%.

O estudo, que durou três meses, foi divulgado na semana passada em reunião da

Academia Americana de Cirurgiões Ortopédicos.

O fator de risco mais importante foram lesões crônicas ou recentes e excesso de peso. Depois disso, o maior problema foi a mudança de rotina. Quem já se alongava teve mais lesões se estava no grupo designado a não fazer alongamento, e vice-versa.