

Artigo de opinião

Quando uma dor deixa de ser normal

Com o fim das férias, chega também a imensa vontade de voltar à rotina, regressar ao ginásio, calçar os ténis para ir correr, voltar às pedaladas na bicicleta ou simplesmente recuperar o hábito de fazer exercício.

Setembro é, para muitos, sinónimo de recomeçar, mas recomeçar não significa obrigatoriamente voltar ao mesmo ponto onde parámos.

O corpo adapta-se às exigências a que é submetido, quando passamos algumas semanas com menos atividade, é natural sentir que o mesmo já não responde exatamente da mesma forma ao esforço. A resistência e a força podem não estar no mesmo nível e a recuperação pode ser mais demorada, ainda assim, é frequente querermos compensar o tempo perdido e retomar de imediato as cargas e intensidades anteriores.

É aqui que pode surgir o problema.

Algun desconforto muscular depois de um treino mais exigente é habitual, sobretudo quando o corpo volta a ser sujeito a estímulos a que já não estava tão habituado, este esforço pode provocar pequenas alterações na estrutura das fibras musculares e desencadear uma resposta inflamatória local, é parte natural do processo de recuperação e adaptação do organismo e pode estar na origem da dor muscular que sentimos nas horas ou dias seguintes ao exercício. essa sensação tende a melhorar progressivamente. Diferente é uma dor persistente, localizada ou associada a uma articulação ou tendão, especialmente quando piora com o movimento ou começa a limitar aquilo que conseguimos fazer no dia a dia.

O corpo dá sinais, nem sempre sinais de alarme, mas também não devem ser ignorados, dor intensa após um movimento específico, inchaço, perda de força, sensação de instabilidade ou dificuldade em apoiar ou movimentar um membro são situações que merecem atenção e podem justificar uma avaliação clínica.

Também devemos refletir sobre a ideia de que parar ou reduzir o treino perante a dor é sinónimo de fraqueza, é precisamente o contrário, reconhecer os limites momentâneos do corpo é uma atitude responsável, adaptar a carga, modificar um exercício e permitir mais tempo de recuperação pode evitar que um problema pequeno se transforme numa lesão mais prolongada.

Um regresso responsável começa, por isso, pela progressão, começar com menos intensidade, aumentar gradualmente a carga, respeitar os períodos de descanso e estar atento à resposta do organismo são estratégias simples, mas fundamentais.

No final, não se trata de recuperar, em setembro, aquilo que não fizemos nos meses anteriores, trata-se de construir uma relação com o exercício que possa durar muito para além deste mês.

Porque o objetivo não é provar até onde conseguimos ir no primeiro treino, mas garantir que conseguimos continuar a progredir, de forma saudável e consistente, nos treinos que se seguem.

Sónia Nobre - Fisiologia do Exercício da Affidea Setúbal