

Treino Sensorio Motor: Benefícios para corredores

Orlando Fernandes ¹

¹Departamento de Desporto, Escola de Ciências e Tecnologia, Universidade de Évora

Resumo

A corrida é um dos exercícios físicos mais eficientes no controlo do peso e melhoria da condição física. Correr acelera o metabolismo, e aumenta o dispêndio calórico de forma muito eficiente. O aumento do metabolismo, provocado pela corrida, é evidente por mais algumas horas após o exercício, portanto, o dispêndio energético acontece após a atividade. Estas razões são a principal causa do aumento em massa da corrida como atividade escolhida por grande parte de praticantes, para além de ter uma grande componente social e motivacional associada. Mas toda e qualquer atividade física sem orientação correta, e realizada em pisos menos adequados pode gerar lesões por traumatismo (entorses) ou sobrecarga (tendinites, fascites, etc). Um dos receios do corredor é a lesão por aumento da carga de treino (quilómetros), má orientação na programação das cargas de treino, ou escolha incorreta do calçado, porque o contacto com o solo pode ser de alto impacto e causar bastante desgaste nas articulações.

Se a musculatura de suporte não estiver preparada para receber e absorver parte destas cargas, durante a corrida, a probabilidade de lesão aumenta significativamente. Vários estudos demonstram que o treino sensoriomotor tem um efeito positivo na prevenção de lesões em diversas atividades desportivas e especialmente na melhoria da estabilidade articular do tornozelo. Esta melhoria pode ocorrer porque o treino sensoriomotor melhora a estabilidade e controlo postural e melhora também os mecanismos reflexos dos músculos que cruzam as articulações, sendo este o principal fator na prevenção de lesões. O controlo neuromuscular depende da integração adequada dos *inputs* sensitivos (visuais, vestibulares e somatosensoriais), e das aferências motoras, portanto, é preciso que haja integração entre as informações das articulações para os níveis mais centrais do nosso sistema nervoso (medula espinhal, tronco cerebral e córtex) e a respostas desses destes níveis para os músculos na tentativa de manter a articulação estável. O treino sensoriomotor é da maior importância para sujeitos menos treinados ou idosos. Se o treino de força for combinado com o treino sensoriomotor pode ser altamente aconselhado com o objetivo de reduzir o risco de quedas e adequado aos constrangimentos neuromusculares relacionados com a idade. Os exercícios do programa de treino sensoriomotor são altamente eficientes e promovem uma melhoria no processamento da informação do sistema proprioceptivo e têm um grande impacto no sistema neuromuscular.

Então um programa de treino sensoriomotor tem como objetivo a prevenção de lesões articulares e deve ser realizado de forma específica para a corrida.