

Câimbras Musculares – A Teoria Neuromuscular!

Elas podem atrapalhar atletas experientes e em alguns casos as câimbras tiram o atleta de uma competição. Foi o que aconteceu com a atleta 449 Ana Lídia no Ironman de Cozumel 2011. O triatleta Craig Alexander também sentiu no último título que conquistou no Havaí em Outubro de 2011. O tenista Gustavo Kuerten comia bananas durante as partidas para evitá-las, e quando uma partida de futebol vai para a prorrogação e depois para os pênaltis podemos ver jogadores no gramado reclamando de câimbras.

Ao praticarmos atividades físicas mais intensas colocamos os nossos músculos em um trabalho forte e progressivamente extenuante. Como consequência, problemas como as câimbras musculares podem surgir.

A câimbra é caracterizada por uma contração involuntária e intensa do músculo, podendo levar a outros tipos de lesões. Apesar de haver uma predisposição pessoal para ter câimbras, que podem não parar de acontecer mesmo com tratamento adequado, existem diferentes teorias para explicar como e por que as câimbras musculares surgem. As possíveis teorias são: teoria da desidratação e eletrolítica, teoria ambiental e a teoria neuromuscular.

Desidratação e Eletrolítica

A teoria da desidratação afirma que o suor liberado durante o exercício físico representa uma perda de água tão considerável, que pode provocar desequilíbrio nos fluidos corporais e no sódio (importante na iniciação dos sinais nervosos que levam ao movimento nos músculos). Essas perdas interferem no mecanismo de contração dos músculos, causando as indesejáveis câimbras. No entanto estudos mostram que atletas com níveis adequados de hidratação e sódio após uma prova também apresentaram câimbras.

Com relação a outros minerais como potássio, cálcio e magnésio, as suas concentrações no suor são baixas quando comparadas com as de sódio. Além disso, eles são facilmente repostos com a dieta e, conseqüentemente, um déficit desses minerais é mais difícil. Ou seja, comer bananas para prevenir câimbras não funciona!

Ambiental

A teoria ambiental considera que as câimbras sejam causadas pelo aumento de temperatura corporal. Porém, há quem diga que as câimbras não estão diretamente relacionadas a isso, já que o simples aumento da temperatura em repouso não leva ao aparecimento de câimbras, nem o resfriamento do corpo alivia as câimbras musculares. Sejam competições no calor ou no frio há relatos de câimbra por atletas que participaram nesses dois tipos de ambiente.

Neuromuscular

A teoria neuromuscular foi a mais recente proposta. Ela é baseada na teoria de que a fadiga muscular pode causar um desbalanceamento neuromuscular localizado. Nessa situação há uma interrupção dos estímulos excitatórios e inibitórios para a coluna vertebral, causando esse desbalanceamento e conseqüentemente contrações musculares involuntárias.

Essa teoria está sendo uma das mais aceitas, já que as câimbras ocorrem em músculos específicos, principalmente nos músculos que são mais utilizados pelo indivíduo que executa uma intensidade do exercício acima da qual está preparado. Esse fato não consegue ser explicado pelas outras teorias, já que elas sugerem que as causas das câimbras são fatores que afetam o corpo de forma generalizada (desidratação/deficiência de eletrólitos/temperatura) e não em um membro específico.

Mesmo que a causa seja realmente neuromuscular, é importante durante o exercício manter uma alimentação e hidratação adequadas para minimizar o estresse sofrido pelo corpo e, possivelmente, minimizar o aparecimento das câimbras. Além disso também é importante, na medida do possível, controlar a intensidade e esforço do exercício praticado.

A orientação para o treinamento por profissionais qualificados também pode diminuir a ocorrência das câimbras, evitando um excesso de estímulo e fortalecendo os músculos mais utilizados.