Clebis,N.K., Natali,M.J.M. **Lesões musculares provocada por exercícios excêntricos** Ver.Bras. Ciên. E Mov. V. 9 n.4: p.47-53, 2001.

**O que não se enxerga enquanto se busca o corpo perfeito**

Racrisa Fernandes e Vânia Lopes

Uma análise de um artigo de revisão cujo tema, Lesões musculares provocadas por exercícios excêntricos, de autoria de Naianne Kelly Clebis, Especialista em Morfofisiologia Aplicada à Educação e a Reabilitação Ósteoarticular e Neorológica, e Maria Raquel Marçal Natali, Professora Doutora do Departamento de Ciências Morfofisiológicas da Universidade Estadual de Maringá. Com base em literaturas, as autoras fizeram pesquisas no intuito de verificar fatores que contribuem nas lesões das fibras musculares estriadas esqueléticas, alterações morfológicas, tipo de ação muscular, principalmente nos exercícios de contração excêntrica.

No presente estudo podemos identificar que houve um aumento de praticantes de atividade física buscando corpo perfeito, é fato que exercícios exagerados sobrecarregam o corpo. Neste artigo as autoras deixam claro, de acordo com suas pesquisas, os malefícios do excesso de repetições de um determinado movimento provocando micro traumas locais. Apesar de tudo é necessário mais pesquisas nessa área pois não se tem com clareza conhecimento do mecanismo que provocam as lesões, porém na maioria das lesões musculares é consequência da fadiga acumulada pelo excesso de exercícios. Se o indivíduo exigir muito de um músculo e não der tempo para ele se recuperar do treino pode haver micro rupturas das fibras musculares desencadeando lesões, é ai que esta a falsa ideia do corpo perfeito. Para que ocorra a contração muscular, o sistema depende da disponibilização íons cálcio e o relaxamento depende da ausência ou diminuição deste íon. Lesões musculares são alterações que provoca o mal funcionamento do músculo, ou seja por falta dos íons cálcio acarretará em um mal funcionamento do músculo.

Sobre tudo que encontramos nas literaturas de fisiologia humana, 40% do corpo são formados por músculo esquelético, no qual a estrutura se organiza a nível macroscópico. Deste modo a contração muscular ocorre por um mecanismo de deslizamento de filamentos de actina e miosina, é um encurtamento dessas cadeias de proteínas formando a célula do músculo. Porém não é fácil de entender esses mecanismos, uma vez que todos os processos se relacionam bioquimicamente, foi o que as autoras tentaram passar com a publicação do artigo, porém como já foi dito não é fácil o entendimento desses mecanismos, elas trouxeram as informações de forma técnica no nível de conhecimento da área em que atuam. Entretanto experimentos feitos em ratos e humanos para analisar os malefícios causados nas fibras musculares por excesso de exercícios, foi mais para uma alerta a sociedade que busca um padrão de corpo perfeito e a profissionais da área de Educação Física.

No entanto, podemos dizer que com razão há um desgaste sim no músculo, porém mesmo se os exercícios forem feitos constantemente de uma forma exagerada independentemente da sua carga, acontecerá lesões.