

I'm not a robot



Quanto tempo dura a dor muscular da academia

É difícil encontrar alguém que nunca sentiu dor muscular pós-treino. Mesmo os atletas de alta performance passam por isso, não é mesmo? Até porque a dor muscular tardia pode aparecer pela execução de algum movimento diferente do padrão ao qual o corpo está acostumado ¹. Mas é normal sentir dor muscular depois de atividades físicas? É recomendado treinar mesmo com dor? Como aliviar essas dores musculares? Leia este texto até o final e entenda tudo sobre esse assunto!
Afinal, o que é a dor muscular pós-treino? A dor muscular, também chamada de dor muscular tardia, é definida como uma sensação de desconforto e/ou dor nos músculos esqueléticos após a prática de exercícios físicos ¹. Ela pode se manifestar até cerca de oito horas após o treino e alcançar o máximo de sua intensidade entre 24 e 72 horas depois das atividades realizadas ¹. Ou seja: é normal sentir dores musculares depois da academia. E quanto tempo dura a dor muscular da academia? De acordo com especialistas, a dor regride progressivamente e, após cinco a sete dias do treino, ela tende a desaparecer completamente ¹. Por isso, se você tem dúvidas como “posso treinar mesmo com dor?”, a resposta é sim! Afinal, durante a prática de exercícios, ela some. Mas, normalmente, ela retorna quando a atividade é interrompida ¹. Por que a dor muscular pós-treino acontece? Muitas pesquisas, até hoje, buscam desvendar todos os mecanismos que podem causar dor muscular tardia. A primeira teoria afirma que há dano físico gerado pelo aumento da tensão no movimento de contração ¹. E, consequentemente, esse dano físico acumula produtos metabólicos causando dano estrutural aos tecidos pelo aumento da temperatura muscular ¹. Isto é: as contrações musculares que acontecem durante o treino provocam uma resposta inflamatória no corpo, que acarreta em dor e desconforto nos músculos exercitados ¹. Há também estudos que apontam a intensidade do treino como fator primordial para a dor tardia. Ela pode acontecer em pessoas que aumentam a força momentaneamente, estabelecendo a contração excêntrica. Esse tipo de ação muscular ocasiona maior dano à estrutura dos músculos esqueléticos ¹. A explicação é que a contração excêntrica alonga o músculo enquanto exerce força, provocando uma tensão e um dano maior do que em uma contração concêntrica ². Há também outros fatores envolvidos na dor muscular pós-treino, como o aumento da pressão intramuscular, o estresse oxidativo, os espasmos musculares e os danos gerados pelos radicais livres ¹. Leia também: Cuidados com a saúde das articulações: 5 dicas práticas Sintomas da dor muscular pós-treino Para ficar mais claro, destacamos aqui os sintomas mais comuns da dor muscular pós-treino são: músculos rígidos e sensíveis ao toque ¹; redução da capacidade em fazer força ¹; diminuição da amplitude de movimento ¹; sensação de dor ao movimentar os músculos acionados durante os exercícios ²; redução de até 50 ou 60% da força máxima ²; edema nos músculos exercitados causado pela inflamação local. As substâncias produzidas pela lesão muscular após o treino são eliminadas lentamente pelo sistema linfático, podendo atrair água e gerar edema localizado ²; aumento do número de proteínas musculares no sangue ². Uma curiosidade é a rigidez muscular que fica após a prática de exercícios: ela é uma forma de prevenção do corpo para evitar a contração muscular e não causar uma lesão mais grave ². Como aliviar a dor pós-treino? Agora que você já entendeu se pode treinar mesmo com dor e quanto tempo dura a dor muscular da academia, além de suas causas e sintomas, vamos saber como aliviá-la? Antes de damos dicas valiosas de como aliviar a dor pós-treino e elevar a sua performance nos exercícios, já adiantamos que esses desconfortos são reduzidos quando há a prática regular de atividade. Por isso, evite dar pausas prolongadas nos seus exercícios para aumentar a resistência da fibra muscular ao dano estrutural ¹. Mas, e quando a dor muscular pós-treino aparece? O que fazer para aliviar seus sintomas e não desmotivar o treino dos próximos dias? Há várias maneiras de restaurar a função muscular e/ou reduzir a intensidade da lesão inicial ². Entenda agora!
1. Aumento da flexibilidade Alongar após o término do treino pode ajudar a dispersar o edema local e reduzir a tensão nas partes motoras dos músculos ². Saiba mais: 10 alongamentos para fazer em casa com segurança e praticidade
2. Massagem A massagem eleva o fluxo sanguíneo local bloqueando a invasão de neutrófilos e reduzindo a produção de prostaglandinas e a futura lesão gerada pelo processo inflamatório ². 3. Arnica Outra forma natural de saber como aliviar a dor pós-treino é a aplicação de arnica no local dolorido ². Ela possui propriedades analgésicas, antibióticas e anti-inflamatórias ². 4. Acupuntura Por estimular determinados pontos do corpo por meio de agulhas, a acupuntura pode gerar relaxamento muscular e reduzir dores e inflamações no corpo ². 5. Crioterapia A crioterapia reduz a temperatura local, gerando vasoconstrição e diminuindo a formação de edema muscular. Além disso, ela abranda a resposta inflamatória do corpo e a permeabilidade vascular ². 6. Medicamentos anti-inflamatórios Normalmente essa forma de como aliviar a dor pós-treino é a mais utilizada pelas pessoas. Os remédios anti-inflamatórios reduzem a inflamação no corpo, o edema formado e a pressão intramuscular. Portanto, elas ajudam a diminuir a dor tardia ². 7. Suplementação Outra maneira bastante usada por praticantes de academia, esportes e outras atividades físicas é o uso de suplementos alimentares que aceleram a recuperação muscular ². A suplementação pode envolver o consumo de produtos antes, durante ou após os exercícios, ajudando também no consumo energético, de vitaminas e minerais essenciais ao bom funcionamento do organismo ¹. Quais são os suplementos mais indicados para evitar ou reduzir a dor muscular pós-treino? São aqueles que possuem carboidratos, proteínas e aminoácidos de cadeia ramificada, como o HMB e o BCAA, que aceleram a recuperação após os exercícios, evitando lesões ¹. Eles também potencializam a quantidade de proteínas e glicogênio depois do treino, que gera menos dor, desconforto e fadiga muscular. Portanto, eles ajudam também a evitar a perda de força nas atividades dos dias seguintes ¹. Antes e durante o treino, recomenda-se a ingestão de bebidas feitas com carboidratos e/ou proteínas para contribuir no reparo do dano muscular e manter a hidratação e a glicemia em níveis equilibrados durante a prática de exercícios ³. Mas, como tomar esses suplementos? Recomendamos o acompanhamento de médicos e especialistas. Afinal, é necessário entender a intensidade e a duração do treino, o tipo de exercícios realizados e o sexo e a idade da pessoa ³. Esses métodos são eficazes na redução da dor muscular pós-treino e na recuperação dos músculos posteriormente. Por isso, insira algum deles na sua rotina e evite deixar de treinar devido à dores tardias. Quer entender mais sobre como cuidar do seu corpo e da sua saúde? Continue aprendendo com mais posts em nosso blog: Conheça a linha de vitaminas Vitasay em www.vitasay.com.br. Para aliviar dores musculares, é essencial fazer massagens na região, colocar compressas de gelo e, ainda, dar tempo ao grupo muscular para descansar. E se você quer diminuir o aparecimento dessa dor, o ideal é tomar mais cuidado na prática do exercício, bem como na sua alimentação e hidratação para esse momento! Alongamentos e massagem para reduzir a rigidez. Aplicação de gelo por 15 a 20 minutos após os treinos e bolsa de água quente horas depois da atividade física, especialmente quando houver sensação de enrijecimento. Banho quente, para estimular o relaxamento muscular. Ou seja: é normal sentir dores musculares depois da academia. E quanto tempo dura a dor muscular da academia? De acordo com especialistas, a dor regride progressivamente e, após cinco a sete dias do treino, ela tende a desaparecer completamente ¹. O autor desta resposta solicita a remoção deste conteúdo. A principal estratégia é o repouso. Evite trabalhar/recrutar novamente o grupo muscular enquanto ele estiver dolorido, o que vai representar um período de no mínimo 48h. Outras estratégias são a realização de massagem e gelo local. A resposta é não: o melhor é deixar o remédio para lá e sentir a dor muscular como uma vitória por ter treinado. Isso porque o medicamento pode enganar seu corpo e favorecer uma lesão. Exercícios aeróbicos são interessantes, nesses casos, porque ajudam a amenizar a dor e a inflamação. Mas se você perceber que nem assim a dor aliviou, o melhor a fazer é respeitá-la e dar mais um tempo de descanso antes de treinar aquela região novamente. Por que a dor no corpo surge após a musculação? A dor muscular, é, portanto, resultante do distúrbio metabólico necessário para a recuperação tecidual. Essa recuperação consiste na reposição de glicogênio dos músculos e pode durar minutos, horas ou até dias após o treino. Além da hipertrofia, de acordo com Dr. Aqueles que buscam a hipertrofia, ou seja, o aumento do volume dos músculos, irão sentir mais essa dor muscular após a atividade física. Durante o repouso, o músculo começa a se regenerar, formando fibras cada vez mais fortes, como forma de preparação para novos desgastes. Posso treinar com dor ou não? Não, é melhor não treinar com dores DMIT. Você pode intercalar os treinos, por exemplo, se as dores são nas pernas, prefira treinar braços no dia seguinte. Se por um acaso, chegou o dia de treinar novamente o grupo muscular que está se recuperando, prefira descansá-lo. Não é necessário sentir dor muscular para o ganho de massa muscular. No entanto, muitas vezes essa é uma consequência de um exercício físico que leva a fadiga muscular. O intervalo entre os treinos deve ser programado junto com seu educador físico, muitas vezes o descanso se dá treinando grupos musculares diferentes. Medicamentos analgésicos, como paracetamol, anti-inflamatórios, como ibuprofeno, e relaxantes musculares costumam ser usados para aliviar esse tipo de dor. Nos casos do paracetamol e do ibuprofeno, como são vendidos sem receita médica, muitas pessoas acreditam que eles não têm efeitos colaterais importantes. Um dos motivos dessa dor muscular são as microlesões nos músculos causadas pelos exercícios físicos. Isso acontece devido ao rompimento de membranas dos tecidos musculares durante a realização dos treinos. Fazer alongamentos É uma das melhores maneiras de fazer isso é com os alongamentos. Isso é o que vai garantir a manutenção dos seus músculos de forma rápida. Esse tipo de alívio à dor muscular flexiona e relaxa os músculos, retirando a tensão típica que as dores causam. Alongar-se de uma a duas vezes ao dia é ideal. Descanso adequado - O descanso adequado é fundamental para permitir a recuperação muscular e evitar o overtraining. Programar dias de descanso e noites de sono suficientes é essencial. Alongamento e mobilidade - A prática de exercícios de alongamento e mobilidade ajuda a reduzir a rigidez muscular e a prevenir lesões. Leite, iogurte, queijo, carnes magras (frango, por exemplo), peixe ou ovos são algumas fontes proteicas que deve incluir na sua alimentação pós-treino. No entanto, a ingestão de proteína nesta fase deve ser moderada, pois, quando em excesso, dificulta os processos bioquímicos de recuperação do corpo. Descanse o grupo muscular É fundamental respeitar o período de 24 a 48 horas de descanso entre os treinos. Por isso, principalmente quando estiver com dor, leve em conta essa janela de tempo. Deixar o corpo se recuperar naturalmente antes de recomeçar os exercícios vai ajudar nisso. “A partir da primeira semana já se pode observar algum ganho de força muscular e melhora de aspectos do bem-estar, como disposição e qualidade do sono. Portanto, as fibras não crescem ou aumentam de tamanho durante a sessão do treino e, sim, durante o descanso — explica a educadora física. De acordo com Samantha, de forma geral, é neste momento que ocorre a fabricação das substâncias que servem para trazer energia de volta ao grupo muscular estimulado. Embora os relaxantes musculares possam ser eficazes para aliviar a dor, eles também podem causar alguns efeitos colaterais desagradáveis, como sonolência, náuseas, dor de cabeça e tontura. Além disso, eles podem interferir no seu treino e diminuir a sua força e potência. Quando sentir qualquer tipo de dor muscular pós-treino, coloque gelo picado em um saco impermeável, envolto em uma toalha, sobre a região dolorida. 2. Depois de esfriar, aquecer: depois de aplicar o gelo na região, nada como tomar um banho quente para relaxar os músculos. Como saber se o seu treino está a funcionar?1 - Tem tensões e dores. ... 2 - Ainda não parou de progredir. ... 3 - Ainda está cheio de energia. ... 4 - Está a atingir metas físicas pessoais. ... 5 - Mantém o metabolismo equilibrado. ... 6 - Não está procrastinando. De qualquer forma, sempre é importante dar de 24 a 48 horas para a musculatura se recuperar, mesmo quando você tem só a dorzinha normal pós-treino. Estudos e experiências coletadas ao longo do tempo indicam que, em média, leva cerca de seis meses para que a maioria das pessoas se acostume efetivamente a frequentar a academia. Esse período não é apenas físico, mas também psicológico. Quando o objetivo é resistência ou emagrecimento, não tem problema treinar o mesmo músculo no dia seguinte. Mas é importante reforçar que, se o estímulo vai ser muito frequente, ele deve ser mais baixo do que se você for treinar a região com menos frequência, caso contrário, não há tempo do músculo se recuperar. A dor muscular pós treino é uma reação normal do corpo que acontece devido ao início da prática de atividades físicas, fazer esforço maior durante o treino ou aumentar a carga. Encontre um Ortopedista perto de você! Parceria com Buscar Médico Essa dor, também conhecida como dor muscular de início tardio ou “dor de treino”, geralmente surge entre 12 a 24 horas após o treino e pode durar até 5 dias. Para aliviar a dor muscular pós-treino, é importante manter o corpo hidratado, aplicar compressas frias ou fazer alongamentos, por exemplo. No entanto, se ador for intensa e surgir inchaço ou vermelhidão no músculo, deve-se consultar o ortopedista que pode indicar o tratamento mais adequado. Sintomas de dor muscular pós-treino Os principais sintomas de dor muscular pós-treino são: Dor ao alongar o músculo: Maior sensibilidade do músculo ao toque; Diminuição da amplitude de movimento Perda temporária da força muscular. Os sintomas da dor muscular pós-treino normalmente surgem de 12 a 24 horas após o treino, sendo mais intensa de 1 a 3 dias após o treino e após esse período tendem a diminuir. Quanto tempo dura a dor muscular após o treino? A dor muscular pós-treino geralmente dura cerca de 5 a 7 dias, sendo que por volta do 3º dia após o treino, essa dor tende a diminuir até desaparecer completamente. Diferença entre dor muscular e lesão muscular A dor muscular pós-treino é uma condição normal que surge devido ao esforço muscular durante a atividade física, podendo surgir sintomas até 24 horas após o treino. Já a lesão muscular, normalmente é causada por contusão, distensão ou estiramento do músculo, causando dor intensa durante ou imediatamente após a atividade física. Além disso, a lesão muscular pode causar hematoma, vermelhidão, inchaço, rigidez ou dificuldade de movimentar o membro afetado. Leia também: Contusão muscular: o que é, sintomas, causas e tratamento tuasaude.com/contusao-muscular Por que acontece A dor muscular pós-treino é causada por lesões microscópicas nas fibras musculares, que levam a um processo de inflamação e reparo muscular. Essa dor, também conhecida como dor muscular de início tardio (DMIT), pode afetar qualquer pessoa que pratica atividades físicas, desde iniciantes até atletas. Geralmente, a dor muscular pós-treino está relacionada ao aumento na intensidade, carga ou tipo de treino ou prática de exercícios excêntricos, em que os músculos são alongados sob resistência, por exemplo. Como aliviar a dor muscular pós-treino Algumas formas de aliviar a dor muscular pós-treino são: 1. Aplicar compressas frias Aplicar compressas frias no músculo afetado pode ajudar a aliviar a dor do muscular pós-treino. Isso porque pode acelerar a recuperação das microlesões nas fibras musculares e reduzir a inflamação, aliviando a dor. Para aplicar a compressa fria, deve-se colocar gel dentro de uma bolsa térmica ou colocar um saco de gel no congelador para resfriar. Depois, deve-se envolver a bolsa ou o saco de gel, em uma toalha limpa e seca, e aplicar no músculo afetado, deixando agir por 15 a 20 minutos, de 3 a 4 vezes por dia. Saiba mais sobre quando e como usar corretamente o gelo para aliviar dores musculares. 2. Banho de imersão no gelo O banho de imersão no gelo pode ajudar a acelerar a recuperação da dor muscular tardia pós-treino após exercícios intensos, sendo uma prática comum em atletas. Esse tipo de banho reduz a inflamação nos músculos, pois quando a pessoa sai do banho, ocorre a dilatação dos vasos sanguíneos periféricos, aumentando a oxigenação dos músculos. Leia também: Imersão no gelo: o que é, benefícios, como fazer e cuidados tuasaude.com/imersao-no-gelo 3. Aplicar compressas tuasaude.com/compressas mornas Aplicar compressas mornas também pode ajudar a aliviar a dor muscular pós-treino. Para fazer a massagem, pode-se utilizar óleos essenciais, como hortelã-pimenta ou alecrim, por exemplo, pois têm propriedades anti-inflamatórias. Essa massagem deve ser feita com movimentos circulares ou pressionando suavemente o músculo afetado, por exemplo. Leia também: 10 tratamentos caseiros para aliviar a dor muscular tuasaude.com/tratamento-caseiro-para-dor-muscular 7. Passar pomada de arnica Passar pomada de arnica sobre o músculo afetado pode reduzir a inflamação e a dor muscular pós-treino. Essa pomada pode ser comprada em farmácias ou lojas de produtos naturais ou feita em casa. Veja como fazer a pomada de arnica em casa. 8. Revezar os grupos musculares Para aliviar a dor muscular pós-treino, é recomendado repousar o músculo afetado, revezando os grupos musculares trabalhados. Assim, se a dor muscular ocorreu devido ao treino de braços, no dia seguinte pode-se treinar as pernas. O importante é manter a rotina de exercícios, que podem ser feitos de forma leve por pessoas que estão iniciando a prática de atividades físicas. Isso porque o corpo vai adaptando à rotina e com o tempo já não surgem dores musculares após o treino, a não ser que se mude a intensidade e a carga do treino. 9. Consumir alimentos anti-inflamatórios Consumir alimentos anti-inflamatórios, como o Omega-3, as frutas vermelhas ou a pimenta caiena, por exemplo, ajudam a melhorar a circulação sanguínea e a aliviar mais rapidamente a dor muscular pós-treino. Assim, pode-se incluir na dieta alimentos, como melancia, laranja, acerola, salmão, atum, sardinha, abacate ou brócolis, por exemplo. Veja a lista completa de alimentos anti-inflamatórios. Quando o corpo se adapta e a academia para de doer? Descubra aqui! Como abrir sua academia de artes marciais ou musculação: guia completo para o sucesso Como montar uma academia: guia completo para empreendedores de artes marciais e fitness Dicas práticas para abrir sua academia de artes marciais ou musculação Como montar uma academia de sucesso: guia completo para iniciantes Academia em casa: como começar a treinar de forma simples e prática Quem faz academia pode comer miojo? Descubra como equilibrar sua dieta Quando a academia começa a fazer efeito? Saiba o que esperar e em quanto tempo Quando a academia para de doer? Saiba o que esperar e como aliviar Por que academia vicia? Entenda os benefícios e a ciência por trás do hábito Por que bocejamos na academia? Descubra as razões por trás disso Por que academia engorda? Entenda o que realmente acontece Academia e ansiedade: como a atividade física pode transformar sua saúde mental Academia: como começar sua jornada com o pé direito Academia de Artes Marciais para Crianças: Benefícios e Importância O que preciso para abrir uma academia de Artes Marciais como legalizar uma academia de artes marciais: Tudo o que você precisa saber Como escolher a academia de artes marciais ideal: o guia completo para iniciantes Como montar uma academia de artes marciais: Guia Completo para Iniciantes Como Abrir uma Academia de Artes Marciais: Guia Completo para Iniciantes O Que é Kyokushin Karate? História, Crenças e Golpes do Estilo Estilo de Karatê Wado-Ryu: Origem, Golpes e Princípios Shito-Ryu: Conheça a História, Golpes e Filosofia do Karatê Tradicional Tudo Sobre o Karatê Goju-Ryu: Golpes, Katas e Filosofia Tudo sobre o Estilo de Karatê Shotokan: Origens e Técnicas Estilos de karatê: saiba quais são os mais populares do mundo Karatê: benefícios, curiosidades e como começar