

Excessos Físicos/Esportivos em Crianças

Educação Física

Enviado por:

Postado em: 14/09/2009

Para ter certeza que o exercício só trará benefício, é preciso ter em mente as principais precauções a serem tomadas, a fim de não ocorrerem lesões antes ou durante a prática do exercício. Saiba mais...

Como parte da educação e para a saúde futura, crianças iniciam a prática de esportes precocemente. A cobrança de alguns pais, não aceitando as derrotas, quase que é um modelo. O destaque esportivo da criança leva os responsáveis a dois caminhos: investir num futuro profissional (e rico) obrigando-o a treinamentos fortes, na maior parte das vezes, sem exame médico especializado (aliás, o desconsentem) pelo risco de achar alguma coisa que os impeça de seguir carreira. Neste cenário vemos crianças e adolescentes começando a sentir o peso das competições e a pressão por bons resultados. Além dos excessos físicos risco para a saúde a próprio gosto para o esporte começa a diminuir, não são poucos os ótimos atletas mirins que desistem por estarem saturados das cobranças e dedicação espartana necessárias para vencerem como atletas. Fizemos um levantamento com cerca de 700 garotos federados com idade entre 14 e 18 anos de um grande clube de São Paulo, e detectamos 23% deles com alterações benignas ou duvidosa no eletrocardiograma, sem nenhum queixar de nada. Além disso, encontramos "sopro" no coração, pressão arterial no limite, anemia e incrível até taxas elevadas de colesterol e triglicérides, provenientes de erros alimentares. Outra pesquisa com 120 garotos da mesma faixa etária, das "peneiras de futebol" de 4 clubes paulistas, apontou o mesmo tipo de alterações no eletrocardiograma em 17% dos garotos. "No primeiro caso os garotos avaliados pertencem a uma classe social alta, enquanto que no segundo a classe é mais baixa. Isso revela que os anormalidades cardíacas independem de classe social e podem se manifestar em qualquer indivíduo. Por isso, a realização periódica de exames clínicos especializados é essencial". A necessidade de maior força física implica em mais treinamento e, conseqüentemente, maior esforço para as articulações, deixando as mesmas mais propensas às lesões. Esses traumas podem ser apenas de ligamentos, ou até mesmo fraturas e deslocamentos dramáticos da articulação. A prática esportiva fortalece o organismo e mantém as condições de vida saudável. Porém, para ter certeza que o exercício só trará benefício, é preciso ter em mente as principais precauções a serem tomadas, a fim de não ocorrerem lesões antes ou durante a prática do exercício. Recomendações - Buscar informações com o pediatra; - Fazer pelo menos um eletrocardiograma anual (exigir laudo de um cardiologista); - Até os 12 anos fazer um "aprendizado dos esportes", para a criança escolher o esporte que quer praticar. Não a force fazer o que não tem vontade; - Procurar um médico especialista caso a criança sinta qualquer anormalidade ao praticar esporte; - Realizar bateria de exames completos, caso participe de competição; - Não exagerar nos treinamentos e cobranças. Muitos abandonaram carreiras promissoras na primeira oportunidade; - Escolher o material adequado para o esporte de sua preferência; - Antes de começar qualquer atividade física, procure um especialista; - Ao primeiro sinal de dor, pare o exercício; - Não aumente a carga no treino sem a orientação de um professor. Fonte: Nabil Ghorayeb Especialista em Cardiologia e em Medicina do Esporte www.cardioesporte.com.br