

Toda modalidade esportiva traz riscos de lesões?

Educação Física

Enviado por:

Postado em: 11/04/2011

As pesquisas são unânimes: praticar exercícios físicos - sem abusos - faz bem à saúde. Entretanto, com o objetivo de ter um corpo esculpido o mais rápido possível, muitos atletas (de final de semana ou não) podem prejudicar suas articulações.

Por Rodrigo Fazio - Instituto Paulistano de Neurocirurgia e Cirurgia da Coluna Vertebral As pesquisas são unânimes: praticar exercícios físicos - sem abusos - faz bem à saúde. Entretanto, com o objetivo de ter um corpo esculpido o mais rápido possível, muitos atletas (de final de semana ou não) podem prejudicar suas articulações. A rotina de exercícios físicos e da prática esportiva traz diversos benefícios à saúde de forma geral. Reduzir o colesterol e a taxa de açúcar no sangue, fortalecer os músculos e articulações, além de controlar a hipertensão, diabetes e o peso são apenas alguns dos muitos benefícios à saúde. Entretanto, a prática de atividade física, da forma incorreta, pode acarretar prejuízos – em alguns casos irreversíveis – à coluna, bem como a outras articulações importantes do corpo humano, entre elas o quadril, os joelhos e os tornozelos, sem descuidar dos ombros e cotovelos. Rodrigo Fazio, fisioterapeuta do Instituto Paulistano de Neurocirurgia e Cirurgia da Coluna Vertebral e especialista em fisioterapia esportiva, explica que “toda modalidade esportiva, cada uma com seu grau de impacto, pode acarretar problemas à saúde caso praticado incorretamente. Alguns esportes exigem demais do atleta, e, logo, caso o mesmo não esteja totalmente preparado para praticá-lo, os riscos também serão maiores”. O especialista elenca que “os maiores riscos estão concentrados principalmente na coluna lombar seguida da cervical, região do pescoço. Em determinados casos as lesões musculares também aparecerem por excesso de treinamento e quando não existe o tempo devido de recuperação do músculo. Lembrando que todo atleta deveria realizar o treino específico de cada modalidade, buscando sempre a execução correta do movimento para que possa evitar lesões por treinamento inadequado”. Fazio enumera os riscos e os males que determinados esportes praticados de forma incorreta podem trazer para a saúde: Musculação: esta atividade, rotineira entre os mais jovens que buscam esbanjar suas formas, fortalece os músculos do corpo. Porém, o volume, assim como a intensidade destes exercícios podem, se não forem prescritos por um profissional de maneira adequada, prejudicar - e muito - a coluna, os ombros e os joelhos. Já que o trabalho com peso exige muito do corpo, além de uma execução correta do movimento para que não aja sobrecarga na articulação e na coluna vertebral. Para que não ocorram lesões de sobrecargas articulares que podem levar ao afastamento do atleta por um tempo determinado, é recomendável que o aumento do peso dos exercícios seja gradativo; Natação: Por ser um esporte quase sem impacto e a principal resistência a ser vencida é a água, podem ocorrer diversas lesões caso o atleta pratique uma alta intensidade de treinos de forma inadequada e com a técnica desapropriada. Geralmente as regiões do corpo mais afetadas pela natação são os ombros e coluna lombar. Além de ser benéfico para o condicionamento aeróbico, fica uma ressalva: algumas modalidades da natação, como borboleta e nado peito, exigem um cuidado redobrado pois são estilos que exigem muito da coluna lombar; Corrida: esta prática esportiva, que ganha cada vez mais adeptos, fortalece os músculos que dão sustentação à coluna. Entretanto, a falta de orientação pode levar alguns atletas a sofrer de dores nas costas. Excesso de peso, encurtamento ou fraqueza da musculatura posterior das pernas e a

falta de exercícios de fortalecimento da região abdominal, principalmente a musculatura profunda, pode levar a danos na coluna. Essas são as causas mais comuns de problemas de coluna entre os praticantes deste esporte. Outro fator importante é o uso de calçados adequados para o tipo de treinamento, com o devido amortecimento, "poupando" regiões fundamentais, como os joelhos; Surf: atividade radical e praticada com mais frequência durante o verão pode representar um grave risco aos surfistas. A coluna, o ombro e o joelho são as partes do corpo que mais sofrem problemas ao praticar esta atividade. A coluna lombar é considerada a região que mais sofre lesões, devido a posição que o atleta se encontra remando; Tênis: este esporte é muito conhecido quando falamos em lesões. Os principais atletas da modalidade, entre eles Pete Sampras, André Agassi e o ídolo brasileiro Gustavo Kuerten já sofreram problemas de coluna ou quadril. Por buscar um condicionamento físico perfeito num sistema de treinamento de repetição de movimentos rotacionais, assimétricos e exercícios específicos, o atleta pode sobrecarregar determinadas regiões do corpo, entre elas a coluna vertebral, onde uma sobrecarga pode ocasionar alguns desvios posturais também. O tipo de quadra também pode favorecer o aparecimento de lesões, já que o 'saibro' acaba facilitando o deslizamento do atleta durante a partida e auxiliando nas jogadas e seus movimentos. Já a quadra rápida e a grama não têm esse mesmo benefício, o que pode sobrecarregar e muito o joelho do atleta quando realizado algum movimento errado ou não há um preparo específico; Rugby: a tradicional modalidade em países como Austrália, Nova Zelândia e África do Sul, vem ganhando muitos adeptos ano após ano no Brasil. Conhecido pela brutalidade dos participantes e sendo um esporte de contato, tende a ocorrer mais traumas físicos, incorrendo em diversas dores e lesões articulares na coluna vertebral. O Rugby é um esporte de forte impacto e a violência dos choques entre os atletas pode causar diversos danos à coluna, porém realizado de maneira correta e com treinamento específico as chances são muito menores de surgirem lesões durante a prática. Outro tipo de lesão muito comum são as lacerações pelas quedas e contatos com os adversários. Saiba mais: Rodrigo Fazio é fisioterapeuta do Instituto Paulistano de Neurocirurgia e Cirurgia da Coluna Vertebral e especialista em fisioterapia esportiva – www.institutopaulistano.com Este conteúdo foi acessado em 11/04/2011 no sítio Maxpress. Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.