

Qual a vida útil do esportista

Educação Física

Enviado por:

Postado em:17/04/2008

Dor no joelho, possibilidade de lesão ou trauma é muito comum em atletas. Principalmente no caso da lesão, que vai se construindo lentamente, sem mostrar sinais e, lá na frente, quando soa o alerta, o problema já está crônico.Saiba mais...

Dor no joelho, possibilidade de lesão ou trauma é muito comum em atletas. Principalmente no caso da lesão, que vai se construindo lentamente, sem mostrar sinais e, lá na frente, quando soa o alerta, o problema já está crônico. A informação é do ortopedista e professor da UFRGS, João Ellera Gomes, que destaca que nestes casos é necessário um trabalho de recuperação que muitas vezes pode ser feito através da fisioterapia, sem necessariamente ter que passar pela cirurgia.O ortopedista afirma que a medicina esportiva segue na linha de retardar, ao máximo, a marcha do envelhecimento. Esse processo se dá, naturalmente, a partir dos 25 anos. Após essa idade, o indivíduo começa a perder massa muscular. "Queremos elevar o limite para 35 anos", diz João Ellera Gomes. Hoje, existem exames bioquímicos capazes de fazer uma varredura completa no organismo, detectando os pontos vulneráveis do atleta. De posse desses resultados, preparadores físicos definem o que é melhor para cada esportista: mais e mais, os treinamentos são individualizados.João Ellera Gomes destaca que para quem pratica esporte é importante lembrar que ele envolve risco. Existe um limite que quando é ultrapassado o risco de lesão aumenta. Antigamente existia o conceito de que quanto mais o atleta treinasse, melhor seria seu resultado. "Hoje sabemos que essa não é a realidade e que quanto melhor for o treinamento, melhor será o resultado. E melhor não significa necessariamente quantidade, porém qualidade", diz o ortopedista que também alerta que o atleta que treina em excesso pode ter grandes problemas, desde a estrutura corporal até a parte mental.O supertreinamento também provoca alterações no desempenho esportivo, fadiga e lesões. Estas vão desde inflamações dos tecidos articulares, como tendinites, sinovites e perostites, lesões no tecido muscular (inflamação: miosite ou ruptura dos músculos), na cartilagem articular (artrite) até as fraturas por estresse que são a forma mais grave de lesão por supertreinamento. Esta fratura é atribuída a traumas repetitivos, freqüente em atividades vigorosas que envolvem o peso corporal, como andar, correr ou saltitar.Créditos: Sabrina Ortácio – Mtb 11002 - camejo@camejo.com.brEliana Camejo Comunicação Empresarial - Tel: (51) 3346.4642Fonte: <http://www.saudeesportiva.com.br/esportista.php> Fonte da imagem: <http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/bancoimagem>