



Gabinete de Fisioterapia
no DESPORTO

OS ERROS COMUNS DOS ATLETAS QUE PODEM CAUSAR LESÕES



O conhecimento atual sobre as lesões mais frequentes no atletismo, no que respeita à fisiopatologia, e, sobretudo, os fatores que contribuem decisivamente para o seu aparecimento, leva-nos, cada vez mais, a encarar a prevenção como a principal forma de abordagem a este problema.

As exigências do treino moderno do atleta, o abuso de provas de estrada e as pistas sintéticas explicam a frequência de lesões musculares. No entanto, estes não são os únicos fatores predisponentes ao aparecimento de lesões.

METODOLOGIA DE TREINO

Este fator é sem dúvida um dos mais importantes para a prevenção de lesões, senão o mais importante. Quando nos referimos à metodologia de treino não estamos só a pensar nas cargas, mas também no tipo de piso em que treinamos, bem como em tudo aquilo que um treino deve conter (aquecimento, treino propriamente dito e retorno à calma).

Carga de treino

Um plano de treinos mal elaborado é fonte de lesões. O aumento brusco de quilometragem no treino é, muitas vezes, responsável pelo seu aparecimento; cremos que, neste campo, é importante chamar a atenção para as discrepâncias que por vezes acontecem, como, por exemplo, passar de cargas de treino semanais na ordem dos 60-80 km para cargas de valores entre os 130-160 km.

O uso excessivo de treinos com grande intensidade sem deixar que o "corpo" recupere de um treino para o outro é sem dúvida um fator predisponente ao aparecimento de lesões.

Devemos, no entanto, salientar que a maior percentagem de atletas lesionados se encontra entre aqueles que percorrem menos de 40 km semanais. Uma explicação para este facto tem que ver com a motivação que estes atletas encon-

tram para realizar provas de longa distância (por exemplo, meias-maratonas), para as quais não estão preparados, bem como para a realização de treinos demasiado longos, para os quais não fizeram uma preparação prévia. Não será normal que um atleta que treine apenas três vezes por semana resolva numa sessão realizar um treino de 25 km, quando nos outros dias faz cerca de 8 km.

Tipo de piso

O abuso do alcatrão ou cimento, para competições e treinos, é frequente causa de lesões, devido à dureza dos mesmos. Distribua os seus treinos por outro tipo de pisos, menos duros, tais como, relva, caminhos florestais (regulares) e terra batida.

O que um treino deve conter

Aquecimento



Este é um elemento fundamental, não só nas provas mas também nos treinos. Para que o aquecimento seja efetuado da melhor forma, aconselha-se aos atletas que esta fase do treino contenha um pequeno período de corrida contínua a um ritmo suave, cerca de cinco minutos, que poderá ser substituído por período idêntico de mobilização articular. De seguida o atleta deverá proceder a alguns exercícios de alongamentos (20 segundos cada serão suficientes), de forma a preparar as fibras musculares para a corrida.

Treino



É importante que, ao iniciar o seu treino propriamente dito, o faça a um ritmo mais moderado e com o desenrolar do mesmo vá então aumentando a intensidade, se for esse o objetivo.

Retorno à calma



Esta é provavelmente a fase do treino mais importante, e infelizmente muitas vezes menosprezada por atletas e técnicos, utilizando a desculpa da falta de tempo. Quanto mais intenso é o treino, mais importante se torna a realização do retorno à calma. Esta fase do treino deve conter um pequeno período (cerca de três minutos) de corrida contínua a um ritmo muito suave, seguida de exercícios de estiramentos.

Como consequência indireta da corrida, existe a tendência para o encurtamento dos músculos e tendões, devido à contração sistemática dos mesmos. Aconselha-se, pois, no fim de cada sessão de treino, um período dedicado aos estiramentos, com vista à recuperação da elasticidade dos músculos e dos tendões. Para que estes estiramentos tenham um resultado positivo é importante que cada um dos exercícios tenha a duração de pelo menos 40 segundos, pois o alongamento das fibras musculares apenas se começa a processar ao fim de algum tempo, até lá, há apenas uma adaptação das fibras musculares à posição de alongamento. No nosso site em www.gfd.pt temos um filme dedicado a esta temática dos alongamentos, onde poderá visualizar alguns exercícios, que consideramos os mais importantes para a corrida. Qualquer um dos exercícios deverá ser realizado durante pelo menos um minuto.

A ESCOLHA DO CALÇADO



Podemos dizer que uns bons sapatos de corrida funcionam como uma espécie de seguro para o corredor, pois os pés são a sua base.

Não existe o sapato perfeito que convém a todos; assim, para que o atleta possa escolher o sapato mais indicado para si, deve ter em atenção vários fatores: as características ortopédicas do pé, ou seja, escolher o modelo do sapato consoante o tipo de

apoio plantar (supinador, neutro ou pronador); a escolha dos sapatos consoante o tipo de piso onde se vai correr e também tendo em linha de conta o peso, se é mais pesado, deverá escolher uns sapatos com mais amortecimento. Outro fator importante a ter em conta é a sua história clínica a nível de lesões.

A escolha de sapatos leves de competição pode ser uma decisão acertada, mas tenha em atenção que não oferecem uma proteção tão eficaz. Use pois só sapatos de competição para provas e desde que não tenha nenhuma contra indicação a nível de lesões.

Para finalizar este tema, lembramos que apesar de cada vez mais os sapatos de corrida permitirem uma diversidade de escolha, por vezes poderá ser necessário o uso de palmilhas individualizadas e concebidas por um podólogo, em virtude de cada atleta ter o seu tipo de apoio plantar e porventura necessitar de correcções específicas.

FORTALECIMENTO DO CORE E DOS MEMBROS INFERIORES



Uma das novidades dos últimos anos, ao nível do treino, é a introdução do fortalecimento do CORE, mas o que é isso do CORE?

O CORE não é mais do que o nosso centro de gravidade do corpo, que coincide com a nossa região lombar, abdominal e pélvica. A estabilidade do CORE é por isso um factor determinante para a prevenção das lesões, e muitas vezes ignorado pelos

atletas. Reserve pois, no seu treino semanal, dois dias para exercitar o CORE. Caso realize estes exercícios em dias de treino de corrida, procure que coincida com treinos de menor intensidade.



O fortalecimento dos músculos dos membros inferiores (quadríceps, isquiotibiais e gêmeos) são também muito importantes. Estes grupos musculares devem ser trabalhados em sobrecarga muscular excêntrica, que consiste em fortalecer a musculatura, enquanto as fibras musculares se alongam através da força dos tendões e não da sua contracção, utilizando uma carga superior à utilizada no quotidiano. Em oposição ao trabalho de musculação concêntrica, usual-

mente utilizada para o fortalecimento muscular, onde as extremidades musculares se aproximam encurtando o músculo, aqui o músculo fortalece enquanto resiste ao movimento e se alonga, reproduzindo os mecanismos frequentemente potenciadores de lesão, e preparando o músculo para evitá-los.

O trabalho muscular excêntrico solicita mais fibras tendinosas do que o trabalho muscular concêntrico, promovendo o alinhamento das fibras, o aumento de colagénio do tendão, um maior ganho de força num menor espaço de tempo e um maior alongamento, o que leva a uma maior capacidade de resistência do complexo músculo-tendinoso às forças geradas, diminuindo o risco de lesão.

OUTROS FATORES QUE PODEM ORIGINAR LESÕES

Outro factor muitas vezes esquecido ou simplesmente ignorado é a dentição. Problemas de oclusão, cáries dentárias, inflamações das gengivas, e infeções podem causar ou agravar lesões.

A alimentação e a hidratação têm também um papel fundamental na prevenção de lesões.

CONCLUSÃO



O atletismo, especialmente a corrida, é um desporto muito popular na Europa e Estados Unidos, tendo aumentado de uma forma exponencial nos últimos anos em Portugal. As investigações e o tratamento das lesões mais comuns no atletismo encontram muitas dificuldades, devido a aspetos relacionados com a causa das mesmas. Todavia, com uma atenção especial à prevenção das lesões, o atletismo e a corrida em particular trazem muitos mais benefícios do que os malifícios que podem causar.