



Prevenção de Lesões no Atletismo

O conhecimento actual sobre as lesões mais frequentes no atletismo, no que respeita à fisiopatologia e, sobretudo, os factores 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 factores predisponentes ao aparecimento de lesões.

Ao longo dos próximos números da Revista Atletismo, iremos debruçar-nos sobre alguns factores que nos parecem importantes destacar.

Metodologia de treino

Este factor 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 factor 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 a ver com a motivação que estes atletas encontram 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 efectuado 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 a 30 segundos cada), 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 objectivo.
- **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 estiramientos.

Como consequência indirecta 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 estiramientos, com vista à recuperação da elasticidade dos músculos e dos tendões. Para que estes estiramientos 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. É nosso propósito, no próximo número da revista, aprofundar mais este tema, apresentando alguns exercícios de estiramientos para uma boa recuperação muscular.

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 factores: 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 factor 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 protecção 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.

Outros factores

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.

Outros meios para prevenir lesões

Além de todos estes factores a ter em conta para prevenir lesões, existem outros meios ao alcance dos atletas para prevenir o aparecimento das tão indesejáveis lesões, como, por exemplo, as massagens, a acupunctura e a crioterapia.

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 aspectos 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 malfícios que podem causar.



Gabinete de Fisioterapia no Desporto

Especialistas no tratamento de lesões desportivas

☎ 21 491 26 25
www.gfd.pt

Amadora - Algés



Gabinete de Fisioterapia
no DESPORTO