

## TRATAMENTO FISIOTERÁPICO E PREVENÇÃO DAS LESÕES DESPORTIVAS

Cesar Augusto Parreira

O aumento da prática esportiva também provoca um aumento considerável nas incidências de lesões. Várias são as causas, como a falta de preparação física e de orientação para o esporte (COHEN, 2003).

O esporte de competição nada tem a ver com saúde. Isso se dá porque o corpo humano, principalmente o sistema músculo-articular é um instrumento privilegiado no esporte. No esporte de competição existem treinos todos os dias e jogos periodicamente, tendo o atleta pouco tempo para descansar.

O aspecto preventivo no tratamento das lesões esportivas reveste-se de muita importância, quer se discuta atividade física de alto desempenho, quer como mero coadjuvante de tratamentos médicos.

A necessidade de aumentar a longevidade dos atletas, a maior indicação terapêutica de atividade física e o próprio aumento do número de pessoas que querem usufruir seus benefícios fazem com que os aspectos preventivos devam ser encarados como prioridade cada vez maior pelos profissionais da área de fisioterapia esportiva (FONTANA, 1999).

O desempenho esportivo de cada pessoa é baseado na interação de aspectos cognitivos, capacidades físicas e psicológicas, que, na presença de certos fatores externos associados a condições limitantes, levam à aptidão física (PEDRINELLI, 2002).

A ocorrência de lesões esportivas é decorrência de inter-relação entre o atleta e o esporte praticado.

Toda atividade física gera uma sobrecarga em algum ponto do aparelho locomotor. Se esta sobrecarga fica circunscrita à capacidade fisiológica do organismo de se recuperar, não há a instalação de um processo patológico (PEDRINELLI, 2002).

Segundo o mesmo autor, a base de todas as teorias envolvidas no trabalho de prevenção das lesões leva em conta a capacidade de se avaliar adequadamente as limitações de quem pratica o esporte associada ao conhecimento da magnitude e tipo de sobrecarga que a prática do esporte gera. Atletas bem condicionados sofrem um menor número de lesões.

O trabalho da fisioterapia desportiva torna-se bastante diferente dos outros, pois tudo tem que ser muito mais rápido e funcionalmente mais efetivo, pois o atleta mais do que qualquer outro indivíduo precisará executar todas as funções do seu corpo, músculos, ossos e articulações, no máximo de potência e amplitude para execução perfeita de todos os movimentos (RODRIGUES, 1996).

Além disso, o fisioterapeuta se depara com outros “incentivos” segundo Canavan (2001) para tornar seu trabalho mais rápido e intensivo, a pressão, sejam ela de treinadores, patrocinadores, diretoria e principalmente dos atletas, é o principal motivo disto.

A Fisioterapia Esportiva é um componente da Medicina Esportiva e suas práticas e métodos são aplicados no caso de lesões causadas por esportes, com o propósito de recuperar, sanar e prevenir as lesões (NEGRÃO, 2002).

#### Justificativa

Com base nestas afirmativas e com a dificuldade encontradas por diversas equipes e atletas em relação à possibilidade de contar com um atendimento fisioterapêutico especializado, principalmente causado por fatores econômicos e, também pela necessidade de possibilitar experiências na área da Fisioterapia Desportiva aos alunos do curso de fisioterapia da Unifil, visualizamos a necessidade de desenvolvermos um Projeto de Extensão com a finalidade de atender atletas de alto rendimento, de ambos os sexos, de diferentes categorias de diversas modalidades esportivas, sendo estas equipes e/ou atletas desprovidos de atendimento fisioterapêutico particular.

#### **Objetivos:**

- **Gerais:** Tratar e prevenir as lesões ocorridas em atletas de diferentes modalidades esportivas de alto rendimento do município de Londrina/PR;
- **Específicos:** Estabelecer a padronização da avaliação fisioterapêutica em atletas; Levantar a prevalência e a incidência das lesões atendidas pelo projeto nas diferentes modalidades; Implantar programas de prevenção de lesões específicos para cada modalidade desportiva; Prestar atendimento

fisioterapêutico em eventos esportivos locais, estaduais, nacionais e internacionais; Aumentar o conhecimento específico da Fisioterapia Desportiva; Estimular a produção científica dos alunos participantes no projeto;

### **Desenvolvimento:**

#### **Tratamento de lesões na Clínica de Fisioterapia da Unifil:**

**Prevenção de lesões:** programas específicos para cada modalidade, de acordo com a biomecânica de cada gesto desportivo;

#### **Estudos dirigidos, discussão de temas e casos:**

**Avaliação em Fisioterapia Desportiva:** discutir e estabelecer métodos específicos de avaliação relacionados com a fisioterapia desportiva;

**Iniciação científica:** disseminação dos resultados do Projeto;

**Participação em eventos esportivos:** prestar atendimento de primeiros socorros e fisioterapêutico em diversos eventos esportivos com a finalidade de divulgar o Projeto, o Curso de Fisioterapia, a Unifil e, acima, de tudo a importância da Fisioterapia na área Desportiva.

### Referências

COHEN, M.; ABDALA, R.J. *Lesões no esporte: diagnóstico, prevenção e tratamento*. Rio de Janeiro: Revinter, 2003.

FONTANA, R.F. O papel da fisioterapia da performance do atleta. *Revista de Fisioterapia da Universidade de São Paulo*. 6 (Supl. Esp.): 79. 1999. São Paulo: Ed.FMUSP.

NEGRÃO, S. S. *Introdução a fisioterapia desportiva*. 2002. Disponível em: <http://www.personalfit.com.br/artigos.asp?artigo=246>. Acesso em: 25/08/2003.

PEDRINELLI, A. *Prevenção de lesões esportivas*. 2002. Disponível em: <http://www.lincx.com.br/lincx/orientacao/prevencao/aspectos.html>. Acesso em: 29/07/2002.

RODRIGUES, A. *Lesões músculo-esqueléticas nos e Esportes*. São José do Rio Preto: CEFESPAR, 1996.