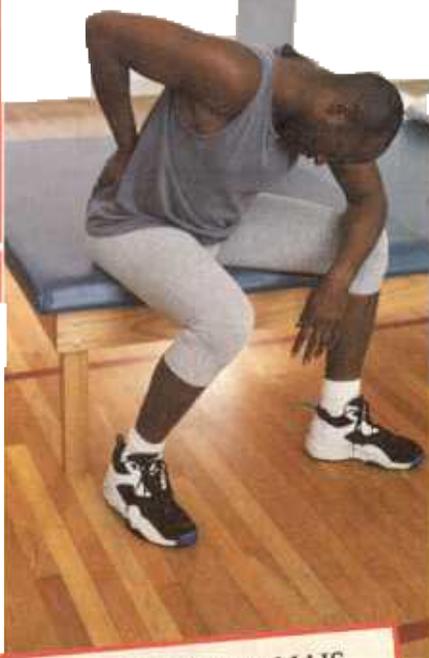


Quando o corpo ultr

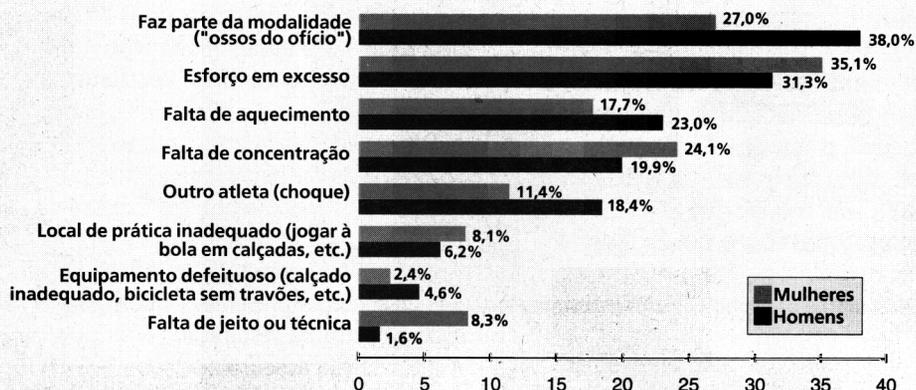


A EXPERIÊNCIA DE MAIS DE MIL DESPORTISTAS

Enviámos os questionários a uma amostra representativa da população portuguesa, para que os desportistas pudessem exprimir a sua experiência sobre as lesões associadas à prática do exercício físico. Temos, pois, de agradecer a todos os que aceitaram colaborar. No total, recebemos 1113 inquéritos devidamente preenchidos.

A maioria dos inquiridos que praticou desporto nos últimos 12 meses não sofreu lesões. Contudo, dos que apresentaram problemas, quase um quarto afirmou ter sofrido lesões graves. As entorses e as distensões musculares foram as mais frequentes. Muitas poderiam ter sido evitadas, pois decorreram do esforço em excesso e da falta de aquecimento e de concentração. Conheça, pois, a experiência de mais de mil desportistas.

1. O PORQUÊ DAS LESÕES

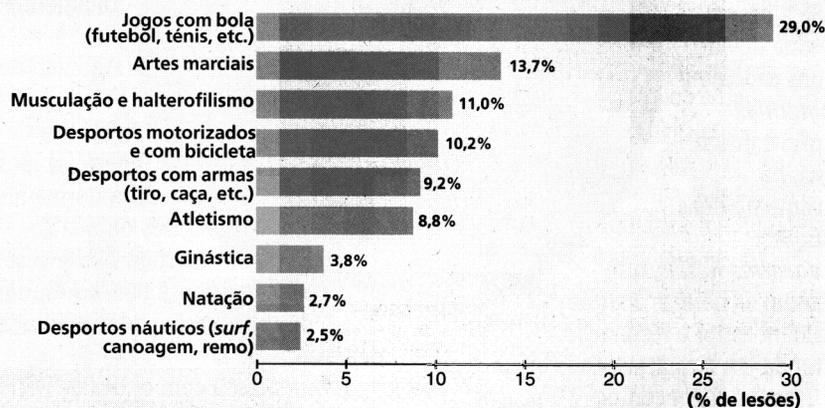


Diversos estudos mostram que a actividade física moderada e regular reduz a possibilidade de lesões e maximiza os benefícios do desporto, como a prevenção de doenças cardiovasculares e da obesidade.

Segundo a nossa amostra, dos inquiridos que tiveram problemas, quase um quarto afirmou ter sofrido lesões graves. Mesmo assim, muitas poderiam ter sido evitadas, pois, segundo os próprios inquiridos, na maioria dos casos, as lesões decorreram do esforço em excesso, da falta de aquecimento e da falta de concentração.

Curiosamente, a este nível, as diferenças entre os sexos fazem-se notar: as mulheres admitem com maior facilidade que sofreram lesões por falta de jeito ou técnica do que os homens. Estes preferem dizer que são "ossos do ofício"...

2. LESÕES POR TIPO DE DESPORTO



É claro que cada actividade desportiva tem o seu perfil de lesões. Por isso, o facto de haver mais lesões num determinado desporto não significa que seja o mais perigoso.

Tendo em conta um número necessário de respostas para cada actividade, verificámos que nos desportos com contacto, como, por exemplo, o futebol e as artes marciais, o risco de sofrer uma lesão é superior: segundo a nossa amostra, quase metade das lesões resultaram da prática deste tipo de desportos.

Por outro lado, a caminhada e o atletismo estão entre as actividades que menos lesões provocaram e são excelentes para prevenir doenças cardiovasculares.

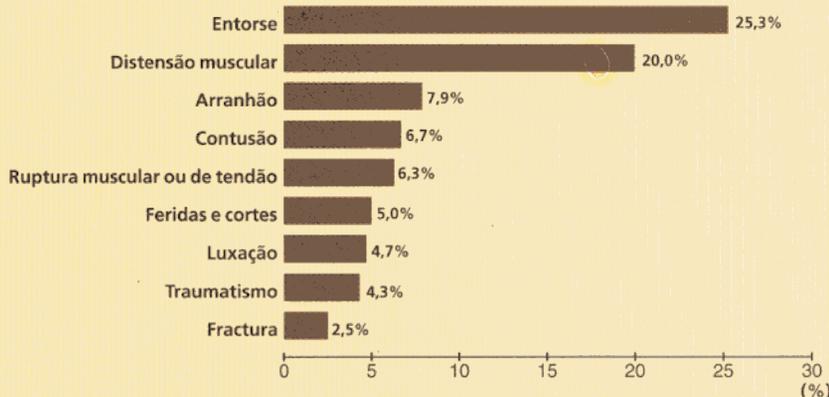
Praticar exercício físico, além de melhorar a nossa saúde, descontraí e faz com que nos sintamos melhor, quer física, quer psicologicamente. O pior é quando ocorrem as lesões. Na verdade, se já é difícil praticar desporto, mais complicado se torna quando aparece uma lesão. Simples câibras, dores musculares ou rupturas de tendões são algumas das lesões que tanto podem atingir os desportistas profissionais, como os atletas do fim-de-semana.

Na *Pro Teste* n.º 217, de Setembro de 2001, apresentámos os resultados de um inquérito que contou com a resposta de mais de mil desportistas: na altura, concluímos que os portugueses eram bastante críticos em relação às infra-estruturas desportivas que utilizam, sendo a manutenção das mesmas uma das principais falhas.

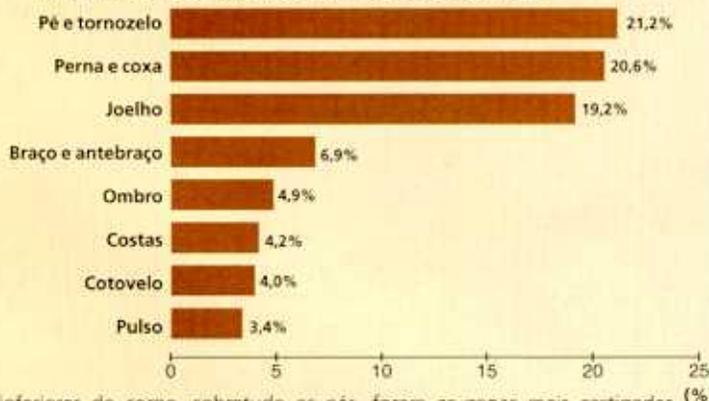
Desta vez, decidimos explorar um pouco mais os resultados ao nível das lesões durante o exercício físico.

apassa os limites... ©

3. PROBLEMAS MAIS FREQUENTES



4. PARTE DO CORPO MAIS AFECTADA



Os membros inferiores do corpo, sobretudo os pés, foram as zonas mais castigadas. Atendendo às lesões mais declaradas pelos nossos inquiridos, não é de estranhar que os músculos, os tendões e a pele tenham sido as estruturas do corpo mais atingidas (no total, 62%). Todos os anos, milhões de adultos e crianças no mundo inteiro sofrem uma ou outra lesão ao praticar desporto. Contudo, na maioria dos casos, há uma série de medidas (por exemplo, fazer aquecimento e usar equipamentos adequados) que podem ser tomadas para prevenir as lesões. Muitas vezes, estas ocorrem devido a um elevado nível de esforço ou a um súbito aumento da actividade física. Por exemplo, se não costuma correr muitos quilómetros, o aumento súbito dos mesmos poderá resultar numa lesão.

PRIMEIROS SOCORROS

O que fazer quando se lesiona? E o que pode ajudar a diminuir a dor?

- Quando a dor não é muito intensa, alguns desportistas continuam a praticar exercício físico. Por uma questão de prudência, é melhor parar a actividade, de modo a não agravar a situação. Mais vale perder uma sessão de exercício físico do que ficar dois meses parado.

- Arrefecer imediatamente a zona lesionada durante 20 minutos ajuda a travar uma eventual hemorragia interna e inibe a formação do inchaço. Na prática, o frio atenua a dor. Repita este procedimento algumas vezes por dia durante os dois dias a seguir à lesão. Poderá fazê-lo com uma toalha embebida em água fria ou com um saco de cubos de gelo envolto num pano.

- Para aliviar a dor, pode imobilizar o músculo lesionado ou a articulação afectada, colocando uma ligadura elástica.

- Se possível, coloque o membro lesionado numa posição elevada, de modo a limitar o inchaço. Pode pousar o pé sobre um banco, por exemplo.

Lesões podem ser evitadas

Um quarto dos inquiridos (26%) afirmou ter sofrido lesões ao praticar exercício físico nos 12 meses anteriores ao nosso estudo. Para tratar dos problemas mais graves, os inquiridos gastaram, em média, cerca de € 44,89 (9 contos) nos últimos 12 meses. Quando questionados sobre os custos para curar as lesões de toda a família, esta despesa ultrapassou os € 59,86 (12 contos) por ano. Ainda devido às lesões, 13% dos inquiridos faltaram, em média, 10 dias ao trabalho.

Contra as lesões: aquecer, aquecer

Tendo em conta a gravidade de algumas lesões e as despesas que daí resultam, o leitor poderá perguntar o que fazer para evitá-las? A *Teste Saúde* responde...

- Se nunca praticou desporto, antes de começar, consulte o seu médico de família ou um profissional de educação física. Comece lentamente e vá evoluindo ao seu próprio ritmo. Seja lá qual for o seu desporto preferido, nada de exageros na intensidade dos exercícios. Com apenas 20 minutos de exercício físico moderado, dia sim, dia não, qualquer criança, adulto ou idoso pode sentir melhoras na sua saúde.
- O calçado desportivo deve ser adequado à modalidade praticada. No caso de alguns desportos, como a patinagem, é preciso recorrer a protecções (por exemplo, joelheiras e capacete).

- Os alongamentos incluídos numa série de exercícios de aquecimento são muito importantes para descontrair os músculos e os tendões. Por isso, antes de cada sessão de treino, nunca se esqueça de fazer o aquecimento.
- Em síntese: as lesões podem levar qualquer desportista a desistir de continuar o bom hábito a que, às vezes, com muito esforço se propôs. Neste sentido, é urgente actuar ao nível da prevenção, quer através da informação, de normas para os equipamentos ou de uma boa manutenção das instalações. Além disso, para definir prioridades, há que criar um sistema de vigilância de acidentes durante a prática do exercício físico. Ou seja, é preciso fazer a recolha sistemática de dados sobre a ocorrência de acidentes que provocam lesões, bem como dos factores de risco associados. Uma iniciativa do género já está a decorrer a cargo do Observatório Nacional de Saúde (integrado no Ministério de Saúde), mas ainda não há resultados. Só sabendo quais as lesões mais frequentes e as suas causas, é que se pode começar a definir programas de prevenção, uma questão muito desprezada em Portugal. Aqui fica, pois, o nosso contributo, ao cuidado do Ministério da Saúde. ■