

Atletas chegaram ao limite da dor nas Olimpíadas 2016

Descanso, orientação profissional e recursos terapêuticos podem ajudar a driblar a dor e evitar lesões

19/08/2016 11:59:29

Desde o início das Olimpíadas no dia 5 de agosto, a mídia noticiou diversos casos de atletas que chegaram ao limite da dor, alguns com consequências mais sérias como lesões e fraturas. O armênio Andranik Karapetyan por exemplo, quebrou o braço ao tentar concluir a prova de levantamento de peso. O ginasta francês Samir Ait Said caiu de mal jeito durante a prova de salto e sofreu uma grave lesão na perna esquerda. Uma hérnia de disco atrapalhou a preparação e a performance da saltadora Fabiana Murer e a brasileira Jade Barbosa lesionou o tornozelo engrossando a lista de lesões sérias da competição. O esporte de alto rendimento obriga o atleta a trabalhar no limite da tolerância do corpo, mas como definir este limite para evitar um acidente mais grave?

De acordo com o fisioterapeuta esportivo Pericles Machado, responsável técnico da clínica Physio Athletic, a prática de esportes de forma regular acaba permitindo ao atleta se conhecer melhor, identificar seus limites físicos, sua frequência cardíaca ideal, seu limiar de dor, mas ainda assim, tudo isto é muito subjetivo e não impede que este atleta seja exposto a riscos de sobrecarga (over training). “A dor é um parâmetro muito subjetivo, cada um lida com ela de forma muito pessoal, dificultando a criação de protocolos para um limite de tolerância. O que posso esclarecer é que toda dor tem sua origem e é neste aspecto que temos que nos guiar para definição de o quanto é aceitável ou não administrá-la durante treinamentos”, explica o fisioterapeuta.

Segundo Pericles, lesões mais simples não trazem grandes prejuízos, sendo necessário apenas ajustes na sua intensidade e volume para se continuar com a rotina de treinos. Em casos mais graves, o prejuízo em não se respeitar os sintomas pode trazer consequências maiores e muitas vezes sequelas permanentes. “Nestas condições é importante que haja o acompanhamento de um profissional qualificado para orientar o atleta sobre quando se deve ou não parar as atividades para um tratamento”, explica Machado.

Anti-inflamatórios, analgésicos, gelo e pomadas são alguns dos aliados dos atletas na hora de driblar a dor, mas nessas olimpíadas um outro recurso que chamou a atenção foi a ventosaterapia, responsável por deixar aqueles círculos vermelhos espalhados nos corpos de vários atletas inclusive

do nadador Michael Phelps. A ventosa consiste no uso de copos de vidro ou acrílico, que em contato com a pele, produzem uma sucção do tecido local e provoca o aumento da circulação, trazendo com isto os benefícios advindos do sangue (nutrientes necessários para reparação da lesão), produzindo um efeito de relaxamento e de diminuição ou ausência de dores.

Segundo o educador físico e gerente técnico da Companhia Athletica de Ribeirão Preto, Jairo Luchetta, o descanso é fundamental para o bom rendimento e restabelecimento do atleta. As microlesões que o músculo sofre durante os exercícios precisam ser reparadas. Se você não proporciona o tempo suficiente para que essa cicatrização ocorra, o músculo pode sofrer lesões sérias. “Todo o atleta sabe que, antes de provas e competições, o ritmo de treinos aumenta e fica mais intenso. Além disso, as provas em si geram um desgaste físico e mental maiores do que os treinos. Por isso a orientação é não realizar provas sucessivas em períodos de tempo muito curtos para que o corpo se reestabeleça e para evitar o risco de lesões”, comenta Luchetta.

O pouco tempo de descanso inclusive, foi uma reclamação feita pelo atleta Usain Bolt, que atribuiu o cansaço ao seu baixo rendimento em uma das provas. “No caso específico do Bolt, apesar desta competição não ser um exemplo clássico de prova que gera alto nível de desgaste físico por ser de curta duração, ainda assim estamos falando de altíssimo rendimento. Qualquer fração de segundo para mais ou para menos fará toda a diferença no resultado, por isso é tão importante o período de descanso, para que o atleta se coloque novamente em plenas condições para nova jornada de esforço”, conclui Pericles Machado.