

Paralimpíadas, os cuidados por trás de cada atleta para prevenir os problemas de saúde

Como a medicina esportiva ajuda a aumentar a performance do paralímpico e ao mesmo tempo evitar danos ao corpo

08/09/2016 13:13:08

Até o dia 18 de setembro, os Jogos Paralímpicos realizados no Rio de Janeiro vão tomar conta dos noticiários esportivos e têm, desde já, garantia de sucesso total. As 23 modalidades, em 11 dias de competição, abarcam 528 provas e o Brasil conta com sua maior delegação na história, 287 atletas e chances muito boas de se tornar o Top 5 no quadro de medalhas. Porém, a questão não envolve apenas números e pódios. Os competidores estão ansiosos por melhorarem suas marcas e vencerem sim, mas querem, antes de tudo, mostrar o quanto o esporte é inclusivo e ser vistos pela sociedade como qualquer atleta convencional.

A exemplo do que acontece nas Olimpíadas, também aqui a preparação de um campeão requer dedicação absoluta, treinamentos diários e extenuantes e cuidados que envolvem o antes, durante e depois das competições. No caso dos paralímpicos, algumas peculiaridades precisam ter ainda atenção redobrada como conta a Dra. Karina Hatano, médica do exercício e do esporte e responsável pela saúde de atletas de alta performance. “Em categorias das quais se usa a cadeira de rodas, como o basquete, é fundamental mantermos um trabalho para prevenir lesões na pele, conhecidas como escaras, que surgem em virtude da pressão externa exercida por um objeto contra uma superfície óssea ou cartilaginosa”, explica Karina.

A médica ensina que, se ficarem em uma mesma posição por longo período, se tornam suscetíveis a desenvolver tais machucados principalmente na região do ísquio, osso que serve de apoio ao corpo na posição sentada. Daí a importância de receberem orientações de especialistas no sentido de evitar tal problema que os impediria de participar das olimpíadas e provocaria imenso desconforto no dia a dia, e ainda causar infecções e agravar a saúde do atleta.

Além da questão de pele, outras preocupações, segundo a médica, são as tendinites de mão e punho, entorses e dores na coluna vertebral, que eventualmente surgem devido ao esforço intenso nessas partes do corpo.

Prevenção – A prevenção de males de saúde e o aumento da performance passam, nesse caso, por exercícios para fortalecimento muscular e aumento da flexibilidade, coordenação motora e

motricidade. “O equilíbrio da musculatura dos braços é também outro ponto fundamental. Para desenvolver esse requisito é importante indicar ao cadeirante atividades isocinéticas, destinadas a aumentar a resistência e manter velocidade constante dos movimentos dos membros”, revela Karina.

Orientação nutricional, testes físicos, de equilíbrio e de força, exames regulares e avaliações da massa corporal complementam as ações da medicina esportiva para dar uma mãozinha no desenvolvimento de nossos superatletas e proporcionar, além do alto nível esportivo, a boa saúde e o bem-estar pleno.

Sobre a Dra. Karina Hatano

Karina Hatano é médica do exercício e do esporte, mestre em Medicina Esportiva pela Universidade Federal de São Paulo, onde também realizou a Residência Médica em Medicina do Esporte, além de acumular especialização em fisiologia do exercício e nutrologia. Preceptora da Medicina Esportiva da Universidade Federal de São Paulo e professora da Liga de medicina esportiva da UNIFESP, também é responsável pela saúde de atletas de alta performance de diversas modalidades esportivas, como da seleção brasileira de natação e das confederações brasileiras de baseball e softball.