

OS RISCOS DE EXERCÍCIOS FÍSICOS MAL FEITOS

"Não existe esporte de alto nível sem dor". Esta frase reflete uma realidade cruel e de muita privação dos atletas. Ao contrário do que todos imaginam, em algumas modalidades esportivas, os exercícios podem não ser tão saudáveis, como é o caso do futebol, do atletismo e da ginástica olímpica. Devido à carga rígida e pesada de exercícios, as dores são comuns na vida de praticamente todos eles. Mas não são somente os esportistas que sofrem contusões. Pessoas que frequentam academias, atletas de final de semana, pessoas que fazem uma simples caminhada e até mesmo obesos também são alvos de contusões e traumas mais graves.

A diferença entre os atletas e os simples praticantes de exercícios de recreação está na orientação e no acompanhamento da atividade física. Com os atletas profissionais, a vigilância é constante. Já os praticantes de exercícios, na ânsia por um corpo perfeito, nem sempre têm um acompanhamento adequado, se posicionando mal nos aparelhos, no alongamento, na corrida, na caminhada e nas séries de musculação. A sobrecarga de peso nos aparelhos de musculação, somado a posição e realização dos exercícios de forma inadequada são outros grandes desencadeadores de lesões em diversas partes do corpo (ombros, cotovelos e joelhos).

Observa-se que muitas pessoas treinam sem nenhuma orientação, tanto em academias, como nas atividades ao ar livre, em clubes, condomínios dentre outros. Se na medicina faz-se o alerta para não utilizarmos a auto-medicação, na educação física deveria ser da mesma forma, afinal o exercício físico, além de fazer parte da área da saúde, tem um papel muito importante na prevenção de várias doenças e lesões, mas se praticado de forma adequada, respeitando-se vários princípios do treinamento desportivo.

Vale lembrar que um simples exercício de abdominal ou um alongamento mal executado pode provocar lesões bastante significativas e muitas pessoas ainda não atentaram para esses detalhes, e todos nós sabemos que são os detalhes que fazem toda a diferença. Exercício físico mal feito não tem volta, diferente de quando digita-se um texto e ao errar é só deletar e pronto.

Estudos revelam que na prática do Spinning, a dor nas costas aparece em média em 20% dos casos, em virtude do ajuste entre o banco e o guidão, e mais de 50% relatam dor em joelhos, causadas, principalmente, por causa dos ajustes errados da altura do banco, que sobrecarrega esta área. Em exercícios aeróbios, por exemplo, modalidades de dança ou atividades aceleradas ao ritmo de música, 80% das lesões ocorrem nos membros inferiores.

Muito importante salientar que não são as atividades físicas que promovem esses tipos de lesões, mas sim pessoas mal informadas que começam a praticar uma atividade física sem orientação, sem condicionamento físico adequado para a prática de um determinado exercício ou então àquelas que algum dia já praticaram alguma atividade, mas que atualmente encontram-se sedentárias e resolvem voltar a prática do exercício físico e querem voltar a fazer os mesmos exercícios, com a mesma carga que faziam quando estavam em plena atividade. Lembramos que “não existem exercícios proibidos, mas sim pessoas proibidas de fazerem algum exercício”, afinal temos nossas limitações, e isso é fundamental que seja considerado na hora da escolha dos exercícios e das atividades a serem praticadas.

Não existem dados concretos no Brasil sobre a incidência de lesões, mas sabe-se que o número é grande. Dentre as mais comuns estão: 1º tendinites, 2º lesões de menisco e 3º lesões de ligamento cruzado anterior.

As articulações, principalmente os joelhos - maior articulação do corpo e também a mais vulnerável, são as que mais sofrem com o peso excessivo e as séries de exercícios constantes e de impacto, podendo acarretar problemas em diferentes partes do corpo. Isso porque a dor leva a vícios de postura e erros da marcha, o que sobrecarrega outras articulações e grupos musculares (coluna, quadril).

Existem duas causas de dor nesta região: um problema local, ou seja, quando uma ou mais estruturas da articulação apresentam algum defeito congênito ou decorrentes de traumas; ou porque há inchaço ou inflamação articular, devido a vários estímulos inadequados.

O problema mais comum são as entorses, que podem gerar lesões no menisco e ruptura de ligamentos. Um exemplo disso são as lesões do ligamento cruzado anterior, uma torção que acontece quando, com o pé fixo no solo, a pessoa faz um movimento rotacional do joelho, havendo inchaço, dor e déficit funcional logo após o trauma.

A osteoartrite, ou artrose, é outro incômodo que causa inchaço, calor e dor nos joelhos. A principal causa é a obesidade e o tratamento é geralmente a base de antiinflamatórios, fisioterapia e reequilíbrio muscular.

Outra questão que deve-se atentar é com relação ao equilíbrio entre as atividades, ao número de exercícios que realizamos para cada grupo muscular, por exemplo: algumas pessoas correm todos os dias, outras jogam tênis todos os dias, mas não fazem nenhuma atividade que lhes dê suporte para praticar tais modalidades de forma equilibrada, sem sobrecarregar determinadas estruturas. Os tenistas, deveriam realizar um treinamento para compensar a utilização unilateral dos membros superiores, com isso poderíamos evitar algum problema de coluna, postura, distrofias musculares dentre outros.

As tendinites também são comuns e provocadas por trauma ou por esforço físico e são caracterizadas pelo desgaste dos tendões. O principal sintoma é a dor localizada, principalmente após exercícios.

Para evitar este e outros tipos de contusões, a recomendação é que os praticantes de exercícios utilizem a estrutura disponível na academia. Os instrutores, nutricionistas e médicos são fundamentais para dar suporte a uma atividade física bem feita e saudável.

Mas, depois de instalado o trauma, o ideal é restabelecer o equilíbrio das estruturas do joelho e não apenas reforçar os músculos que o envolvem.