

60% das lesões no futebol atingem as coxas e joelhos

Certamente, o futebol é o esporte mais popular no Brasil. Quem não gosta de jogar uma partida na praia, em quadras, no quintal ou até mesmo em times amadores, levante a mão!

Entretanto, o divertimento preferido da maioria dos homens brasileiros é também uma das principais causas de lesões musculoesqueléticas. Nem mesmo os jogadores profissionais estão livres de traumas durante as partidas.

Mas, segundo Ana Carolina Dutra, fisioterapeuta da Clínica Vitalitê, os amadores ou aqueles que jogam esporadicamente têm um risco maior de se machucar. “Em geral, os atletas profissionais são mais bem preparados fisicamente. Agora, quem é sedentário ou não está com um bom preparo físico, está mais suscetível a sofrer lesões durante uma partida de futebol”.

Joelhos e coxas são as estruturas mais afetadas

De acordo com um estudo, a coxa e os joelhos são os locais mais afetados pelas lesões durante um jogo de futebol. “O joelho é a articulação mais exigida durante o futebol e pode ser afetado de diversas maneiras. A lesão mais prevalente relacionada ao futebol é a ruptura do ligamento cruzado anterior. Entre os principais sintomas estão dor, inchaço, limitação do movimento, sensação de pisar em falso e instabilidade no joelho”, explica Ana Carolina.

Além da ruptura do ligamento cruzado anterior, um jogo de futebol também pode levar à uma lesão do menisco medial,



joelho para que não haja sobrecarga nas estruturas como ligamentos e meniscos por exemplo.

“E isso pode ser feito, por exemplo, no Pilates, que ajuda no fortalecimento muscular, na flexibilidade e no equilíbrio. Além disso, antes da partida, é preciso se aquecer e alongar a musculatura”, diz Ana Carolina, especializada no método de Pilates e no condicionamento de atletas. Vale lembrar que craques internacionais, como Neymar e David Beckham já deram entrevistas mostrando que usam o Pilates para melhorar o condicionamento físico.

Um outro ponto importante é o processo de reabilitação. “As lesões devem ser tratadas adequadamente. O processo de reabilitação deve ser feito por completo para evitar novas lesões. Estima-se que de 15 a 30% das lesões em jogadores de futebol são recorrentes. Portanto, a histórica clínica, por si só, já é um fator de risco”, finaliza a fisioterapeuta.

que inclusive pode acontecer em conjunto com a ruptura do ligamento. “Em muitos casos é preciso fazer cirurgias e ficar longos meses de repouso. Em outros, medicamentos e fisioterapia conseguem recuperar o paciente da lesão. Mas, nos dois casos, o período de recuperação é longo e irá afetar a mobilidade por um bom tempo”, comenta a fisioterapeuta.

É possível prevenir?

Tropeços, esbarrões e quedas são inerentes a uma partida de futebol. Mas, quanto mais preparado estiver o jogador, menor o risco de sofrer uma lesão mais grave. Para quem joga esporadicamente, de forma amadora, é importante fortalecer a musculatura, principalmente dos membros inferiores, com ênfase na musculatura estabilizadora do



Exercício físico reduz medo de quedas em idosos

Júlia Gracioli/Jornal da USP

Estudo na Escola de Educação Física e Esportes de Ribeirão Preto (EEFERP) da USP reforça o que já vem sendo observado no dia a dia dos idosos e na literatura científica. Com o avanço da idade a capacidade funcional do idoso fica comprometida e afeta a marcha, a coordenação e o equilíbrio das pessoas, com aumento do risco de quedas e do medo de cair. Por outro lado, idoso ativo tem mais força, vitalidade, bom humor, capacidade funcional, autonomia e qualidade de vida.

A educadora física Roberta Abdala analisou um grupo de 35 mulheres, com idade entre 60 e 75 anos. Esse grupo foi dividido em dois segmentos: o das sedentárias, que não praticaram exercícios físicos no último ano; e o das ativas, que praticaram exercício físico, duas vezes por semana e fizeram exercícios gerais em formato de circuito. Algumas idosas ativas faziam também outros tipos de atividades, como hidroginástica e caminhada.

Foram analisados os parâmetros da marcha (caminhada) de cada idosa, como velocidade, cadência, comprimento do passo, tempo em duplo suporte (tempo gasto pela pessoa para dar o novo passo), e número de passos, todos coletados por meio de um tapete de cinco metros com sensores de pressão. As idosas caminharam sobre o tapete em duas condições experimentais: velocidade preferida e maior velocidade possível. Foram realizadas três tentativas em cada condição de forma aleatória, totalizando seis tentativas.

As voluntárias também responderam a dois questioná-



Praticar exercício físico na velhice é fundamental.

rios, um para avaliar a aptidão física, e outro para avaliar a ocorrência e consequências das quedas.

Para o professor Matheus Machado Gomes, orientador do estudo, os resultados significativamente melhores do grupo ativo mostram que praticar exercício físico na velhice é fundamental. “Minha dica é que as pessoas façam exercícios se divertindo, ganhando como brinde inúmeros benefícios para a saúde e a qualidade de vida como, por exemplo, a melhora da marcha relatada nesta pesquisa”.

O professor Gomes também fala da dificuldade para encontrar idosas sedentárias que estivessem dispostas a participar da pesquisa. “Para conseguir as 17 idosas sedentárias incluídas nesta pesquisa tivemos que convidar parentes, vizinhos, conhecidos e até parentes de graduandos da Escola. Parece que a dificuldade para o deslocamento, a falta de motivação para sair de casa e participar de algo desconhecido, além do receio de que não teriam bom desempenho nos testes eram os principais motivos para estas pessoas não participarem da pesquisa,” afirma.

Por outro lado, diz o orientador, foi fácil recrutar as idosas fisicamente ativas. “As idosas fisicamente ativas já frequentavam regularmente a Escola, como participantes de um projeto de exercícios físicos para idosos”.



Plante todos os dias e colha bons resultados

Monica Higashi (*)

O período de férias está acabando e, na prática, o ano vai começar agora – seja para o empregado, o empresário, o prestador de serviços, seja para os estudantes em todos os níveis, do fundamental à universidade.

Para todos, é hora de plantar. A colheita, ao longo do ano, será do tamanho de nossa determinação, do nosso esforço, da qualidade de nossos planos.

Não deixemos passar um dia sem plantar algo de importante para nossas vidas. Sempre devemos aproveitar as experiências do passado, mas vamos deixar de nos preocupar com os problemas do ontem – que já não existe.

Este momento, este minuto, é o mais importante de nossas vidas. O que você pensar e fizer de bom agora é o que trará felicidade. Se você plantar todos os dias, com certeza terá bons resultados. A vida passa depressa, como as águas de um rio que não voltam. Não deixe que 2018 seja um ano desperdiçado.

“Na vida, é importante você estar determinado a progredir e aprimorar-se constantemente”, ensina o mestre e autor japonês Ryuho Okawa em A Mente Inabalável.

“Para aqueles que desejam sempre crescer, melhorar e avançar, as dificuldades da vida serão resolvidas com o tempo, como o orvalho da manhã que evapora quando nasce o sol.” Agarre-se ao divino. “Deixe que o sol que existe em você se eleve cada vez mais. Se fizer um esforço constante para isso, sem descansar nem desistir, um amplo caminho surgirá a sua frente. O essencial na vida é criar um alicerce firme e buscar o aperfeiçoamento pessoal”, diz Okawa.

A determinação em avançar trará a estabilidade de um iceberg e forças para você se manter inabalável quando surgirem problemas, não importa qual dificuldade terá de enfrentar. Tudo o que você viver ao longo de cada dia – sejam alegrias, sejam desafios – se traduzirá em aci-

muldo de conhecimento. Experiências armazenadas, aprendizados em uma viagem, por meio da leitura de um bom livro, em um curso ou palestra, ajudam nas decisões e levam a ações mais acertadas.

Você conseguirá compreender melhor a si mesmo e aos outros. Para entender a importância de ter conhecimento armazenado e muita experiência, imagine-se como um motorista dirigindo sob chuva, como um médico em uma cirurgia complexa, como um engenheiro ao calcular os fundamentos de um edifício, ou como uma cozinheira preparando diversos pratos para um jantar. Em qualquer situação exige-se coragem e determinação.

Esse sentimento de buscar sempre o melhor a cada minuto, evitando atitudes das quais precisemos depois nos arrepender, nos tornará mais sábios e mais fortes para enfrentar situações difíceis. E se estas sobrevierem, devem servir de trampolim para refinar nossa alma. “Naverdade, é quando você está lutando para vencer dificuldades que sua alma brilha e sua alegria se expande”, diz o mestre japonês.

A vida é cheia de más colheitas e contratempos. Não devemos esperar apenas bons resultados. Mas, nunca deixemos de tentar. Diante de inevitáveis sofrimentos, sejamos como o agricultor que todos os anos elimina espinhos e ervas daninhas para preparar o plantio de suas sementes selecionadas. Ele faz a sua parte.

Por fim, ao buscar o progresso e o aprimoramento, não podemos esquecer da construção da nossa felicidade e da felicidade dos que caminham conosco. “Precisamos sempre olhar para nossa vida por uma perspectiva espiritual”, afirma Ryuho Okawa em O Milagre da Meditação, recém-lançado no Brasil. “O Mundo espiritual existe; é uma verdade inutável”.

Essa consciência é que dará sentido a tudo o que fizermos em cada dia do ano.

(*) - É consultora de novos negócios da editora IRH Press do Brasil (www.okawalivros.com.br).