

Mais praticantes e aumento de lesões motivam Seminário sobre Saúde no Desporto



Desenvolvendo ações que visam o progresso das diversas especialidades, assentes na investigação médica e no debate público, no dia 14 de maio o Hospital de Santa Maria – Porto organiza no auditório da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADE-UP) o seminário com o tema “SAÚDE NO DESPORTO - Prevenção de lesões: menos paragens, mais rendimento”.

Marta Massada, especialista em Ortopedia e Traumatologia e diferenciada na Medicina Desportiva explica-nos a pertinência deste debate: “No Hospital de Santa Maria – Porto temos vindo a registar, a par do que é descrito na literatura científica, um aumento no número de lesões desportivas, principalmente nos atletas mais jovens”.

Constata-se que a principal preocupação se centra no retorno rápido do atleta à competição, esquecendo-se as problemáticas que daí podem advir. Esta instituição de Saúde levanta questões que merecem reflexão: “O que está por detrás das lesões? Que riscos comportam na vida do atleta (abstinência escolar ou laboral, perda do rendimento desportivo e sequelas a médio/longo prazo)?”.

Nesse sentido, o corpo clínico do Hospital Santa Maria - Porto defende que os profissionais do desporto devem focar-se na prevenção, ou seja, na pré-lesão. “Sabe-se que quase 50% das lesões podem ser prevenidas e é nessa dimensão que a nossa instituição pretende criar estratégias de atuação, atra-

vés da dinamização da multidisciplinaridade”.

Assim, o seminário “Prevenção de lesões: menos paragens, mais rendimento” apresenta uma ação integrada, reunindo todos os profissionais desportivos: desde os atletas, passando pelos treinadores, fisioterapeutas, médicos até aos dirigentes, com vista ao desenvolvimento de um diálogo aberto e confronto de ideias que possibilite delinear – ou começar a debater – uma estratégia que defina programas de prevenção, principalmente nas camadas mais jovens.

Marta Massada foca que em 2015, só no Hospital de Santa Maria - Porto foram intervencionados mais de 350 atletas com lesões no Ligamento Cruzado Anterior do Joelho – lesão grave que implica que o desportista esteja fora da competição durante um período mínimo de seis meses. A profissional alerta para o facto de em Portugal não existirem ainda estudos e dados estatísticos que permitam fazer um perfil lesional do atleta. “Perante uma conjuntura económica desfavorável em que o racionamento dos gastos é real, torna-se pertinente colocar esta questão em debate. Por exemplo, nos EUA cada cirurgia do Ligamento Cruzado tem um custo de cinco mil dólares, sem contabilizar os cuidados fisioterapêuticos e dias de abstinência laboral, valor que por ano ascende aos três biliões de dólares”. Verificando-se lesões com repercussões imediatas importantes na abstinência do desporto, do trabalho ou da escola e, mais tarde, por sequelas (artroses de joelho, por

O Hospital de Santa Maria – Porto no decurso dos seus 127 anos de história tem primado pelo exemplo de modernização, empreendedorismo e excelência na Saúde. Reconhecido, nacional e internacionalmente, nas especialidades de Ortopedia, Traumatologia e Medicina Desportiva, esta Instituição conta com um corpo clínico de grande prestígio.

exemplo), Marta Massada considera urgente agir previamente: “Há programas de intervenção neuromuscular que resultam na prevenção destas lesões. E estas ações devem ser realizadas de forma integrada com médicos, fisioterapeutas, treinadores e atletas durante o treino e não após a lesão”. Nesse sentido, este Hospital especializado quer – conjugando estes aspetos importantes e visões diferentes – dar luzes e abrir horizontes para que as pessoas se interessem por um (ainda) longo caminho a percorrer em prol da saúde no desporto.

Como referido anteriormente, o Seminário sobre “Saúde no Desporto” decorre no dia 14 de maio, no auditório da FADE-UP. A manhã começa com uma abordagem generalista à temática das lesões desportivas e durante a tarde é feita uma dinamização integrada da discussão com figuras científicas ligadas ao desporto, mais concretamente ao treino, capacitadas para fundamentar aspetos importantes que permitam lançar esta discussão. “O cruzamento do pensamento destes estudiosos, convictos das suas opiniões, com algumas contrárias, promete gerar uma discussão assaz enriquecedora”, evoca a nossa interlocutora. O objetivo passa assim pela troca de experiências, numa tertúlia que merece uma reflexão por parte de cada treinador, que deve olhar para a equipa como um conjunto de indivíduos diferentes e pensar na lesão, depois de ocorrida, mantendo um papel ativo na reabilitação e na prevenção terciária, ou seja: “Depois do incidente o que posso fazer para que

o mesmo não volte a acontecer?”. Marta Massada alerta que “o principal fator de risco de recidiva é uma lesão prévia e para isso é importante que o treinador saiba identificar, individualmente, nos seus atletas quais são os fatores de risco potenciais. Sabemos que as condições não são ideais e os tempos de treino são limitados, mas esta questão não se prende apenas com lesão e saúde desportiva, mas também com rendimento. Um atleta que se lesiona menos rende mais e o atleta que regressa à competição, funcionalmente reeducado, regressa ao rendimento”.

Segundo a literatura atual, há uma taxa elevada de retorno à competição após a ligamentoplastia do ligamento cruzado anterior, mas isso não implica necessariamente o regresso a níveis de rendimento anteriores à lesão.

“É necessária uma integração através da conjugação do conhecimento biomecânico, médico, do treino, fisiológico”, reforça a profissional.

O entusiasmo de todos os intervenientes face a esta ação é grande e a pretensão passa por, reunindo amantes do desporto e profissionais de saúde, dar o primeiro passo para abrir uma discussão que não pretende responder a nenhuma questão de forma perentória, mas sim levantar muitas outras e, nesta visão integrada e dinâmica, trabalhar e definir uma estratégia de colaboração com o objetivo de prevenir lesões, haver menos paragens, obter mais saúde, conduzindo a um maior rendimento desportivo.