



MEDICINA DO ESPORTE

AGOSTO 2018

Importância e Indicações

por Claudia de Souza Franco

PORQUE VOU ME TRATAR COM MEDICINA ESPORTIVA

A prática esportiva sempre fez parte da minha vida. O esporte teve grande influência na minha educação, na minha formação, conseqüentemente na minha conduta na vida pessoal e profissional. Mas confesso que nunca levei tão a sério um esporte quanto o ciclismo que se tornou de fato uma grande paixão.

Esta paixão foi tão grande que após 33 anos atuando em uma mesma área resolvi mudar de profissão para me dedicar ao ciclismo. Hoje atuo como Instrutora de Pilotagem de Bicicleta e também como atleta amadora de ciclismo de estrada.

A prática esportiva, quando praticada seriamente, ou seja, com foco, frequência, dedicação e determinação, requer vários cuidados com a saúde para que a sua "máquina" seja preparada adequadamente ao esporte a qual se dedica.

Ministrando aulas para quem não sabe pedalar – demanda um esforço físico e

mental muito forte - adquiri várias lesões que não foram tratadas adequadamente e que se tornaram crônicas. A consequência, além das dores, foi a redução do meu desempenho na prática do ciclismo enquanto atleta amadora. Não é nada fácil pedalar forte e por longos quilômetros e horas sentindo dores. É desgastante e desmotivador.

Precisando de cuidados médicos, mas sem poder interromper minhas atividades procurei por médicos que têm experiência em tratar de atletas profissionais e amadores.

Você sabe o que é **MEDICINA ESPORTIVA** e o que faz o **MÉDICO DO ESPORTE**?

Medicina esportiva é uma especialidade médica como qualquer outra (pediatria, ortopedia, ginecologia, entre outras), que inclui segmentos teóricos e práticos da medicina com o objetivo de

ENTREVISTADOS: DR. LEONARDO PIRES E DRA. LENITA M. GLASS

investigar a influência do exercício, do treinamento e do esporte sobre as pessoas saudáveis ou doentes, com a finalidade de prevenir, tratar e reabilitar.



Para entender mais a fundo como a Medicina Esportiva funciona e quais benefícios eu teria com a mesma, entrevistei e me consultei com dois médicos especializados em medicina esportiva: Dr. Leonardo Pires, fisioterapeuta e Dra. Lenita M. Glass, nutricionista.

Falando com Dr. Leonardo Pires

Ciclofemini: Qual a principal diferença entre a medicina tradicional e a medicina esportiva?

Dr. Leonardo Pires: Quando falamos em medicina esportiva, sempre levamos em conta equipe multidisciplinar: medico + fisioterapeuta + nutrição + preparação física. Esta equipe tem formação diferenciada voltada para um melhor entendimento da biomecânica dos mais variados esportes, bem como suas particularidades, como lesões, desempenho ou gestual esportivo, entre outros. Estes profissionais conhecem os esportes mais a fundo e naturalmente estarão mais preparados para atender pacientes praticantes de esporte.



Ciclofemini: A medicina esportiva esta voltada somente para atletas profissionais ou as pessoas que praticam esporte mesmo que não seja competitivo ou profissional devem procurar pela medicina esportiva? Para quem é indicado a medicina esportiva?

Dr. Leonardo Pires: A medicina esportiva é indicada para todo o praticante de esporte, sejam profissionais, amadores ou recreativos. Também é indicada para sedentários que desejam iniciar a pratica de esportes.

Ciclofemini: Uma pessoa que conheço, praticante frequente de esporte, comentou que ele se trata com

ortopedista focado em esporte porque mesmo quando lesionado consegue tratar-se sem que seja necessário interromper as atividades físicas. Isto procede? A visão da medicina esportiva visa não interromper as atividades durante o tratamento?

Dr. Leonardo Pires: Sem dúvida. O conceito mais moderno no tratamento de lesões é chamado de repouso relativo. Ou seja, tratar a lesão e manter o máximo de atividade física possível, desde que estas atividades não aumentem sintomas dolorosos ou inflamatórios, piorando o quadro da lesão.

Ciclofemini: Antes de iniciar meus tratamentos farei uma série de avaliações. Qual o objetivo destas avaliações e exames?

Dr. Leonardo Pires: O objetivo é conhecer todos os padrões clínicos e biomecânicos da Cláudia. Podemos a partir dos resultados desenhar um programa de acompanhamento e treinamento baseado na sua especificidade e que atenda exatamente às suas necessidades. Com isso objetivamos melhores resultados através de um treino completamente individualizado.

Ciclofemini: Antes de iniciar qualquer atividade física as pessoas deveriam passar por tais avaliações e procurar pela medicina esportiva?

Dr. Leonardo Pires: Sem dúvida. Isso diminui o risco de lesões, problemas de saúde e melhora desempenho e resultados.

Ciclofemini: Se as pessoas adotassem este procedimento quais benefícios teriam?

Dr. Leonardo Pires: Menores risco para a saúde, menor índice de lesões, melhor desempenho, melhores resultados e maior vida útil esportiva, ou seja, maior vida útil ortopédica e cardiopulmonar.



Falando com Dra. Lenita M. Glass

Ciclofemini: A Nutrição, ou seja, o que comemos de fato afeta o nosso desempenho no esporte?

Dra. Lenita M. Glass: Certamente que sim. Na área esportiva o atendimento nutricional tem como objetivo: Ajustar a ingestão de nutrientes de acordo com a necessidade energética individual para o esporte. Melhorar ou acompanhar a composição corporal e rendimento do atleta. Elaborar estratégias de alimentação para antes, durante e após o treino e evento esportivo.

Ciclofemini: A dieta para o atleta, seja profissional, amador ou para a pessoa que pretende iniciar a prática esportiva é definida com base em quais padrões?

Dra. Lenita M. Glass: Antes da definição de uma dieta, fazemos uma avaliação completa nutricional do paciente visando o aconselhamento alimentar para uma vida mais saudável e controle de riscos a saúde. A consulta engloba avaliação da composição corporal, questionamento de hábitos alimentares, rotina diária, sintomas, histórico, antecedentes hereditários, estado de saúde e prática esportiva. Somente após o entendimento e estudo de todos estes aspectos se dará a definição da dieta, ou seja, do aconselhamento alimentar.

Conclusão

Durante a consulta com o Dr. Leonardo e Dra. Lenita entendi que faz parte da rotina do atendimento do médico esportivo gerenciar o indivíduo como um todo na tentativa de atuar no objetivo do paciente, estimulando e impulsionando o mesmo a ter uma rotina de hábitos saudáveis, e conseqüentemente melhorar aquilo que o fez procurar um médico do esporte.

Estou com uma lista de exames para fazer. Em breve voltarei à consulta para saber quais tratamentos serão definidos para o meu caso. Vocês poderão acompanhar a minha evolução aqui no blog da Ciclofemini.

<http://www.ciclofemini.com.br>



E lembre-se: Independente de sua idade, sexo, raça e se tem doenças ou não, sempre que pretender iniciar uma atividade física, exercício físico ou mesmo uma modalidade esportiva, procure um médico do esporte.

Até a próxima,

Claudia de Souza Franco
Instrutora de Pilotagem de Bicicleta
Embaixadora Specialized

Os Doutores



Dr. Leonardo Pires
Fisioterapeuta
Fone (11) 994 828 838



Dra. Lenita M. Glass
Medicina do
Exercício, do Esporte
e Nutrologia
Fone (11) 994868 530