

REPERCUSSÃO DA FISIOTERAPIA NO DESEMPENHO FUNCIONAL E TÉCNICO DOS ATLETAS DE ALTA PERFORMANCE

REPERCUSSION OF PHYSIOTHERAPY ON THE FUNCTIONAL AND TECHNICAL PERFORMANCE OF HIGH-PERFORMANCE ATHLETES

Murillo Borges da Silva
E-mail: murillob17@gmail.com

Fernando Duarte Cabral
E-mail: fernandofisio2@hotmail.com

Daniela Gomes de Oliveira
E-mail: danielagomesdgo18@gmail.com

Graduação, Faculdade Unibras, Brasil

Aceite 03/10/2022 Publicação 12/10/2022

RESUMO

A Fisioterapia Esportiva é uma modalidade da medicina do esporte, a qual abrange 5 responsabilidades: prevenção de lesão, atendimentos emergenciais, reabilitação funcional, preparo para treino técnico e volta ao esporte. É comum em grandes centros esportivos, ou times de diferentes modalidades, a presença de um fisioterapeuta esportivo a disposição dos atletas, visto que por pertencerem a esse grupo, se qualificam como atletas de alta performance e devem ter uma boa base preventiva nas lesões e um bom tratamento e reabilitação no caso de alguma que foi inevitável. Um dos objetivos da fisioterapia no esporte é fazer com que o atleta consiga ultrapassar suas barreiras e limites de forma segura, evitando lesões. E se ocorrer lesões, oferece todo suporte necessário, desde atendimento emergencial ou primeiros socorros até a reabilitação. De modo geral, ela é benéfica desde pacientes saudáveis quanto lesionados.

Palavras-chave: Fisioterapia esportiva, atletas, desempenho e lesão.

ABSTRACT

Sports Physiotherapy is a sport medicine modality that encompasses 5 responsibilities: injury prevention, emergencies, functional rehabilitation, preparation for technical training and return to sport. It is common in big sports, or teams of

different physical therapy modalities, the presence of a sports center available to the athletes, since, as they belong to this group, they qualify as high performance athletes and must have a good preventive base in the deficiencies and a good treatment in the case of any that was necessary e. One of the goals of the security attempt is to make its restrictions, and with the limits of the security attempt. And treatment support, it offers everything from emergency or first aid to rehabilitation. Generally speaking, she is a doctor from the patients and the injured.

Keywords: Sports physiotherapy, athletes, performance and injury.

1 INTRODUÇÃO

A Fisioterapia Esportiva é uma modalidade da medicina do esporte, a qual abrange 5 responsabilidades: prevenção de lesão, atendimentos emergenciais, reabilitação funcional, preparo para treino técnico e volta ao esporte. Através de acompanhamentos coletivos ou individuais de atletas iniciantes ou profissionais, o profissional da fisioterapia será capaz de identificar possíveis problemas musculares, mudanças na postura, ineficiência da biomecânica e outras questões que exigem a intervenção fisioterapêutica.

É um erro pensar que fisioterapeutas esportivos atendem apenas profissionais de alto nível, muito pelo contrário, nos referimos profissionais que atendem desde atletas que são amadores, no período de iniciação ou que praticam qualquer atividade física para garantir a vida mais saudável, até atletas de níveis mais elevados, em categoria profissional. É uma área de atuação que está crescendo muito no Brasil.

O atendimento será de acordo com a realidade de cada atleta, atendendo as necessidades específicas de cada um, pois cada esporte tem sua característica e diferentes formas de contato, por exemplo futebol e basquete são atividades de muito impacto e exigem bastante dos membros inferiores de seus atletas.

Mesmo muitas considerando a fisioterapia no esporte sendo essencial apenas na parte da recuperação, deve-se destacar sua importância também na prevenção de doenças. É imprescindível estar sempre atento aos sinais que o próprio corpo nos envia, a fim de garantir um tratamento rápido e eficaz antes de um possível agravamento.

A fisioterapia para atletas analisa as funções em um todo. Para que um atleta consiga praticar seu determinado esporte de alto nível, é necessário ter: rapidez, agilidade, equilíbrio, flexibilidade, resistência e força. E esta área da fisioterapia, tem como objetivo observar e atender a mobilidade do corpo a fim de evitar qualquer tipo de lesão e garantir um bom desempenho e longevidade do atleta.

No decorrer deste artigo, será destacado a importância do fisioterapeuta desportivo para atletas de todos os níveis, sendo destacado os de alta performance, pois hoje em dia, não nos falta fontes que comprovem a eficiência desta área no esporte.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

O presente trabalho é uma bibliográfica com base qualitativa, realizado com referência em pesquisas sobre o tema Repercussão da fisioterapia no desempenho funcional e técnico de atletas de alta performance.

O artigo em questão é uma revisão de literatura simples, que através de diversos levantamentos de pesquisas, deixa claro tudo sobre Fisioterapia Esportiva, áreas de atuação, benefícios, principais procedimentos, entre outros assuntos da área, foram usados fontes online e todo material é de fácil acesso.

A pesquisa foi realizada tendo como palavras-chave: fisioterapia esportiva, atletas e desempenho.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

A Fisioterapia Esportiva é uma modalidade da medicina do esporte, a qual abrange 5 responsabilidades: prevenção de lesão, atendimentos emergenciais, reabilitação funcional, preparo para treino técnico e retorno ao esporte. Através de acompanhamentos coletivos ou individuais de atletas iniciantes ou profissionais, o profissional da fisioterapia será capaz de identificar possíveis problemas musculares, mudanças na postura, ineficiência da biomecânica e outras questões que exigem a intervenção fisioterapêutica.

Independente de ser atleta amador ou profissional, a preocupação de ambos é não sofrer lesão ao longo da atividade física, afinal ela pode impedir o atleta de continuar seus treinamentos e chegar até o objetivo final ou outras conquistas esportivas. Em suma, o fisioterapeuta:

- Previne lesões;
- Reabilita;
- Garante o retorno ao esporte com predisposição física;
- Presta atendimentos emergenciais.

O fisioterapeuta irá garantir a longevidade e bem estar do atleta. Se tratando de atletas de alta performance, em especial, ele está suscetível a lesões mais graves por exigir maior esforço do próprio corpo, encarar com coragem os impactos do esporte o qual pratica afim de alcançar a vitória ou próprio objetivo pessoal.

De qualquer maneira, ele deverá garantir uma boa base antes dos eventos esportivos para evitar ao máximo todo tipo de lesão, e que caso aconteça seja de forma leve. A fisioterapia nesses casos pode agir tanto na prevenção, acompanhando a rotina do atleta e trabalhar para um melhor desenvolvimeto dentro do esporte, priorizando sempre a saúde e bem estar, sem perder o ritmo evolutivo.

Logo após a pandemia, o número de praticantes de atividade física subiu drasticamente comparado aos anos anteriores a 2020. E assim que o numero de atletas aumentam, consequentemente há também um aumento da probabilidade de lesões, e neste quesito é importante um profissional qualificado que não só irá tratar as lesões existentes, mas sim prevenir que outras ocorram.

O estudo da fisiologia nos esportes tem tido grande importância na atuação preventiva da fisioterapia, porque tem servido de grande auxílio no entendimento de fatores da lesão e processos mecânicos e físicos aos quais se submete o

organismo.

É comum em grandes centros esportivos, ou times de diferentes modalidades, a presença de um fisioterapeuta esportivo a disposição dos atletas, visto que por pertencerem a esse grupo, se qualificam como atletas de alta performance e devem ter uma boa base preventiva nas lesões e um bom tratamento e reabilitação no caso de alguma que foi inevitável.

Portanto, a função primordial do fisioterapeuta esportivo, é garantir o alto rendimento do atleta, extrair o máximo de seu rendimento e colaborar para que o mesmo esteja sempre presente nas conquistas esportivas de sua modalidade. Fazendo isto de forma planejada com cada paciente, ele irá contribuir de uma forma muito significativa para o sucesso pessoal ou profissional do atleta. Porque é preciso conhecê-lo para ser aplicado o melhor tipo de tratamento para lesões e prevenir elas, cada um dentro da sua particularidade e limitações.

Como citado em linhas pretéritas, o atendimento é de acordo com cada realidade, com cada particularidade e necessidade de cada paciente, e estas referências não são padronizadas, pois cada esporte tem sua essência e seu nível técnico e profissional, assim como cada atleta. Mas para atingir o objetivo de prevenção e reabilitação do atleta, existem diversos tratamentos que serão citados neste artigo, e que conseqüentemente exigem um bom conhecimento do profissional do ramo.

São áreas de estudo:

- Fisiologia do exercício;
- Fisiopatologia e prevenção;
- Propriocepção;
- Biomecânica;
- Dinamometria;
- LCA;
- Diagnóstico, tratamento clínico e pós cirúrgico de lesões articulares;
- Entre outros.

É interessante ter também ferramentas que facilitem o seu trabalho e simultaneamente o torne mais produtivo e eficaz. Um cantor por exemplo, precisa de bons equipamentos sonoros, um policial de bons EPIs, e assim sucessivamente.

Já um fisioterapeuta, precisa de equipamentos que sejam capazes de traçar todo estado inicial de certo atleta, esclarecer sua saúde muscular e articular após uma lesão. Pois além de exames que de natureza já são solicitados pelo médico, o fisioterapeuta também precisa fazer suas próprias avaliações como níveis de ADM, força muscular e escala de dor.

Atualmente, o exercício físico e a busca por uma vida mais saudável passou a ser um hábito da população e quando executado de maneira correta, é notório os benefícios que nos trazem, maior disposição, mais ânimo, mais qualidade de vida e até mesmo noites de sono melhores. É notável que a cada ano mais pessoas se rendem a prática do exercício físico. Vale lembrar, que é recomendado buscar uma orientação antes de escolher sua modalidade, para encontrar a que melhor se adapta a suas condições, afim de prevenir problemas e garantindo os benefícios almejados.

Este acompanhamento é mais comum em atletas de alta performance, pois a própria profissão exige um maior cuidado, pois a avaliação fisioterapêutica nos revela distúrbios que as vezes passam despercebidos, ou ainda mudanças

articulares e posturais, o que pode prejudicar grandemente o atleta seja a curto ou longo prazo. Como exemplo é possível citar, desvios articulares, como na coluna, quadril, joelho ou até mesmo os ombros, que devem ser avaliados e corrigidos corretamente para melhor execução no ato esportivo.

Este acompanhamento é imprescindível também na fase de reabilitação, pois estes profissionais são altamente preparados para estarem diante de tais situações trabalhando com força muscular, potência, flexibilidade, resistência, equilíbrio, propriocepção e até mesmo desempenho cardiovascular. Seja em lesões leves, seja em lesões graves, sua participação no amparo dos atletas, especialmente durante o treinamento, é imprescindível.

A durabilidade do tratamento não tem um período de tempo definido para todos os casos, varia de pessoa para pessoa dependendo do grau de lesão. O período de recuperação pós-traumática depende de reabilitação, exigindo que o atleta descanse e o mantenha afastado das atividades diárias. Diante disso, vale ressaltar a importância da prevenção, que também é responsabilidade desses profissionais, a intenção é certifique-se de que os atletas trabalhem dentro de seus limites e protejam seus corpos, e a extensão avalie e aplique essa restrição com outros profissionais treinados para evitar luxações, fraturas, distensões, entorses, tendinites, contusões, lesões ligamentares, escoriações, cortes, bolhas e calos.

Os fisioterapeutas esportivos são importantes na prevenção de doenças porque tratam as doenças com frequência. Qualquer diagnóstico de lesão requer um profissional que esteja nas proximidades por longos ou curtos prazos. O exercício físico pode ser aumentado com a ajuda deste dispositivo; também pode ajudar os pacientes a prevenir lesões, reduzir o aparecimento de novas lesões. A atividade física é essencial para uma boa saúde e bem-estar. Mas também tem muitas vantagens que o tornam um benefício autônomo funcional.

Um dos objetivos da fisioterapia no esporte é fazer com que o atleta consiga ultrapassar suas barreiras e limites de forma segura, evitando lesões. E em caso de lesões, oferece todo suporte necessário, desde atendimento emergencial ou primeiros socorros até a reabilitação. De modo geral, ela é benéfica desde pacientes saudáveis quanto lesionados.

O principal objetivo do tratamento é devolver o paciente ou atleta 100% saudável. As lesões variam de acordo com o nível, tipo, gravidade e esporte que alguém pratica. É por isso usado variando com cada circunstância específica, afeta a forma como os processos são realizados e sua resistência é notável. Existem muitos processos Alguns fisioterapeutas que atuam na área esportiva são:

- Terapia manual: conjunto técnicas para prevenir e tratar vários tipos de disfunções e possível ser empregada nos diferentes tecidos causando um retorno ao equilíbrio e normalização das condições orgânicas e funcionais.
- Treino funcional: tem como foco principal a reabilitação, incluindo exercícios que trabalham especificamente funções articulares e musculares do organismo. Ele pode também auxiliar no processo de emagrecimento dependendo do programa aplicado e da forma que será aplicado. Ele ainda age de forma positiva na mobilidade, estabilidade, força, resistência, equilíbrio e coordenação motora.
- Eletroterapia: A eletroterapia pode ser usada tanto de forma analgésica, para aliviar dores, reparar danos e promover o relaxamento muscular, quanto para o trabalho de fortalecimento também.
- *Biofeedback*: Através de aparelhos sensoriais é possível estimular processos

fisiológicos e permitir a regulação voluntária das reações fisiológicas e emocionais do organismo, durante o tratamento há recuperação de funções musculares e até mesmo controle do stress.

- Bandagem funcional: Elas são uteis no que fiz respeito ao alívio de dor e prevenção de lesões, geralmente são usadas com outras técnicas para alcançar o resultado também no tônus muscular, estabilidade e posicionamento articular.
- Massoterapia: Conjunto de manobras manuais que são utilizadas para diversos fins, muito frequente na fisioterapia esportiva.

Em outras palavras, permite que os atletas atinjam todo o seu potencial atlético. Isso é feito reparando lesões, retreinando habilidades específicas do esporte e fornecendo as ferramentas necessárias para manter a aptidão geral, força, flexibilidade e movimento;

- Motivar o necessária para cumprir com sucesso o programa de reabilitação e atingir os objetivos de desempenho;

- Fornecer informações sobre como evitar mais danos.

A fisioterapia do exercício inclui desafios de equilíbrio, atividades de coordenação e exercícios de ativação funcional. Os atletas aprendem a cronometrar sua força e coordenação enquanto se concentram no trabalho biomotor, incluindo corrida, salto, arremesso e outras atividades. (Terra, 2018)

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A fisioterapia possui grande importância dentro do esporte, principalmente se tratando de atletas de alta performance, pois ela além de prevenir lesões como entorse, luxação, fratura ou qualquer outra dentro do contexto, ela também é imprescindível durante a recuperação do atleta. Possui diversas formas de tratamento que atende a qualquer particularidade exposta dependendo do nível da lesão.

Por estes e outros motivos se torna indispensável o fisioterapeuta desportiva para o desenvolvimento técnico e funcional do atleta de alta performance, pois ela é a maior base do alicerce que levará o atleta em segurança para ultrapassar seus próprios limites e alcançar seu triunfo.

REFERÊNCIAS

Elastic. Fisioterapia Esportiva: O que é e o que você deve saber. Elastic, 2020. Disponível em: <https://elastic.fit/fisioterapia-esportiva-o-que-e/#:~:text=A%20fisioterapia%20esportiva%20%C3%A9%20uma,funcional%20e%20retorno%20ao%20esporte>. Acesso em 11/06/2022.

Oliveira Cruz, Diene. Fisioterapia para atletas: importância, benefícios e técnicas. Clínica Dr. Hong Jin Pai, 2020. Disponível em: <https://www.hong.com.br/fisioterapia-para-atletas-importancia-beneficios-e-tecnicas/>. Acesso em 11/06/2022.

Terra. Fisioterapia para atletas: saiba como melhorar o desempenho funcional. Terra, 2018. Disponível em: <https://www.terra.com.br/noticias/fisioterapia-para-atletas-saiba-como-melhorar-o-desempenho-funcional,b120e4e197c4161ffa1705a8e9ffe94d0zuro5xp.html>. Acesso em 11/06/2022

IOSEPHE ROBERTO DOS SANTOS LIMA, BRUNO. EFEITOS DA FISIOTERAPIA PREVENTIVA EM ATLETAS: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA. Repositório UFPB, 2018. Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/bitstream/123456789/12530/1/BIRSL12112018.pdf>. Acesso em 11/06/2022

Uol. Fisioterapia Esportiva para atletas. Uol, 2021. Disponível em: <https://tribunapr.uol.com.br/conteudo-publicitario/clinica-artro/fisioterapia-esportiva-para-atletas/>. Acesso em 11/06/2022