

Especialistas explicam os principais erros na prática esportiva e como ajustes simples podem prevenir lesões

POR GIOVANNA KUNZ

A prática de atividades físicas traz inúmeros benefícios para a saúde, mas exige atenção, técnica e acompanhamento adequado. Lesões decorrentes de erros de execução, excesso de carga ou falta de orientação profissional ainda são frequentes e podem afastar praticantes do esporte por meses, ou até definitivamente. A história da estudante de nutrição Luísa Lofrano, 22 anos, ilustra como uma lesão pode impactar não apenas o corpo, mas também a saúde mental e a vida social.

“Tive um rompimento do ligamento cruzado anterior e estiramento grau 3 do colateral medial. Eu estava treinando uma rotina de competição de cheerleader (Full Out)”, relata. Segundo Luísa, o treino acontecia em grupo, com várias equipes e treinadores experientes, mas nem sempre com formação em educação física. “Como o cheerleader ainda é um esporte consideravelmente pequeno no Brasil, quase todos os treinadores são atletas, não necessariamente formados em educação física.”

A lesão ocorreu durante a execução de um movimento complexo e coletivo. “Houve erro de execução dos movimentos, mas é algo esperado dentro do esporte. Eu estava recepcionando um ‘berço’, em que jogamos a flyer para cima e depois recebemos. A flyer (pessoa levantada no ar, que realiza manobras aéreas) acabou se assustando com o arremesso, o que fez com que se mexesse muito, dificultando a recepção. Uma das bases acabou acertando meu joelho na hora de recepcionar, com o próprio joelho.”

Na época, a carga de treinos da estudante era intensa. “Eu treinava muito, não só no cheerleader, mas também em levantamento de peso olímpico (LPO) e musculação, aproximadamente seis vezes na semana. Eu treinava, pelo menos, quatro horas por dia, somando tudo. Meu objetivo com a academia era justamente prever lesões.”

O afastamento foi longo e doloroso. “Eu fiquei quatro meses sem poder treinar nada e 10 meses afastada do esporte, então realmente fiquei muito deprimida. Meu corpo mudou muito, minha ansiedade piorou demais, e todo meu ciclo social era do esporte na época.” O tratamento envolveu imobilização, cirurgia e quase um ano de fisioterapia. “Primeiro, usei tala por três semanas para curar o estiramento. Depois, fiz cirurgia, fiquei um mês sem dobrar a perna direito e cerca de 10 meses em fisioterapia. Mas eu podia colocar o pé no chão, não tive fratura de menisco, fiquei só de muleta.”

