

A pubalgia compromete a explosão física e exige reabilitação rigorosa para evitar maiores problemas a atletas. Diagnóstico rápido é a chave para uma boa recuperação

POR EDUARDO FERNANDES

Um inimigo silencioso que afeta atletas, mas também aparece em pessoas que não praticam atividade física com tanta intensidade. O que começa como um incômodo leve na virilha pode interromper carreiras promissoras e transformar cada passo em um desafio. A pubalgia, lesão que se tornou o “pesadelo” de esportistas de alto rendimento e amadores, exige mais do que repouso: demanda uma compreensão profunda do quadro.

Mais conhecida por ser uma lesão de sobrecarga, a pubalgia surge devido ao estresse repetitivo na região da sínfise púbica — a articulação da frente da bacia — e nas estruturas ao redor, como os tendões adutores e a musculatura regional. De acordo com Sthefania Sad Rodrigues Pereira, médica da Seleção Brasileira de Taekwondo e Parataekwondo e especializada em medicina do esporte, movimentos de chute, mudanças bruscas de direção e sprints são os principais gatilhos.

“Frequentemente, vemos um desequilíbrio: a musculatura do abdome está fraca, enquanto os adutores da coxa estão muito fortes ou tensos, gerando uma ‘cabo de guerra’ que inflama a região”, explica. Embora seja menos comum, a pubalgia pode acometer pessoas sedentárias. Nesses casos, a causa pode estar relacionada a desequilíbrios posturais, cirurgias abdominais prévias ou até problemas de mobilidade no quadril.

Desse modo, se uma pessoa que não treina sente essa dor persistente na virilha, que piora ao fazer esforço abdominal ou fechar as pernas com força, a especialista afirma que é necessário investigar com um profissional da área, justamente para diferenciar de outras condições, como as hérnias convencionais, tradicionalmente confundidas com o quadro de pubalgia.

A virilha no limite

TEMPO DA LESÃO

■ Segundo Sthefania Sad Rodrigues, a duração da lesão é variável e depende muito da rapidez do diagnóstico. Com um tratamento conservador bem feito, a maioria dos atletas consegue retornar às atividades em cerca de três a quatro meses. “No entanto, se o paciente ignorar a dor e não tratar, o quadro pode se tornar crônico e persistir por muito mais tempo, às vezes exigindo intervenção cirúrgica.”

SINTOMAS

■ O sinal clássico é a dor **na virilha ou no pé da barriga**, que pode irradiar para a parte interna das coxas ou até para a região escrotal. No início, conforme detalha a especialista em medicina esportiva, a dor aparece só após o exercício, mas depois começa a surgir durante a atividade e até em movimentos simples do dia a dia, como tossir, espirrar, entrar no carro ou cruzar as pernas. “Isso gera uma limitação importante: o atleta perde potência e o amador, muitas vezes, precisa interromper totalmente seus treinos por causa do desconforto”, completa.