

# Medicina Desportiva

## Corridas - Saltos - Lançamentos

Por ARNO ARNOLD

(Docente e médico desportivo da Universidade de Leipzig)

(Tradução do original alemão pelo  
Dr. ERLINDO SALZANO)

(Continuação do número 15)

Aplicando estes processos higiênicos após a atividade desportiva, nunca observei as manifestações já descritas.

Compreende-se claramente que a prática de exercícios físicos seria de maiores vantagens, si se efetuasse com o mínimo de vestes, apenas com um calção curto, afim de que a luz e o sol pudessem atuar sobre o corpo desnudo, mas infelizmente, ainda hoje, vários motivos o impedem. Deve-se, entretanto, tomar cautela contra a insolação muito intensa e seus múltiplos inconvenientes. Faz-se sentir aqui a necessidade de uma gradação sensata. Na Escola Superior Alemã de Cultura Física (Deutsche Hochschule für Leibesübungen) nos recomendaram, quando participávamos dos cursos médicos, o seguinte esquema de Kirsch:

1.º dia	— 2 × 10 minutos	de sol, com camisa esporte e com calção.
2.º "	— 2 × 10 "	" " " " " " "
2.º "	— 2 × 10 "	" " " " " " "
3.º "	— 2 × 20 "	" " " " " " "
3.º "	— 2 × 20 "	" " " " " " "
4.º "	— 2 × 30 "	" " " " " " "
4.º "	— 2 × 10 "	" " " " " " "
5.º "	— 60 — 80 "	" " " " " " "

Do primeiro até o quarto dia, é necessário intercalar, entre as diversas sessões, uma pausa de 10-15 minutos pelo menos. Após o 5.º dia, pôde-se, sem dano algum, entregar-se a banhos de sol mais prolongados com o tronco descoberto, mas se devem evitar irradiações diretas muito prolongadas. No inverno, aconselha-se não permanecer longo tempo em indumentária desportiva, principalmente com tempo húmido e ventoso. Nesta estação, durante a ginástica, aconselha-se conservar-se sempre em movimento. Recomenda-se, sobretudo, antes e após a atividade desportiva, não permanecer longo tempo com pouca indumentária, ou se-

ja, em calção apenas, porque do contrário a distribuição alterada da circulação ocasionaria distúrbios da nutrição muscular, que aumentam a predisposição a roturas musculares. Nos momentos de inatividade, deve-se proteger o corpo com camisa de lã e calças longas — si possível, com anel clástico nas pernas — afim de conservar o equilíbrio térmico.

A *massagem* desempenha papel relevante durante todo o treinamento, porque sem ela não seria possível dar ao músculo um tratamento conveniente. Ela é praticada como *massagem preparatória* logo antes das atividades desportivas, como *massagem desfaticante*, imediatamente após as mesmas e como *massagem intercalar*, nos dias livres de treinamento. Como no en-

tanto não é possível, nem á Associação, nem aos desportistas, isoladamente, pagar um bom massagista, sou de opinião que antes de se iniciar o período de treinamento, dever-se-ia mandar um grupo de indivíduos a um curso especial de *massagem* com o fim de se iniciar nos fundamentos e na técnica da *massagem*, de modo que lhes seja possível praticar, sem dano, a *massagem* em si próprios, ou, o que é melhor, nos outros. Bons ensinamentos para tais cursos fornecem Kirchberg e Holzer, em que se encontram detalhadas exposições sobre a ação das diferentes espécies de *massagem*. Uma exposição sintética e clara sobre a *mas-*

sagem do desporto se encontra também em Kohlrausch. Devo ainda assinalar que, na *massagem preparatória*, deve-se levar muito em linha de conta o psíquico do paciente. Assim, deve-se praticar a *massagem* em um indivíduo altamente sujeito à febre de partida, de modo diverso da que se praticou em um fleugmático, que, por certo, pouco se preocupa com o momento da saída.

Para encerrar, repassemos a questão das substâncias de *massagem*. Tenho para mim que o melhor é praticar a *massagem* sem elas, porque assim as camadas superiores da epiderme são afastadas e com elas os germens que contêm, enquanto que com o óleo ou gorduras empregados como substâncias de *massagem*, estes germens facilmente são introduzidos nas camadas mais profundas. Desde que se queira empregar uma substância auxiliar, recomenda-se a gordura mineral, principalmente a vaselina, dado que as gorduras animais possuem em grão elevado a propriedade de introdução de germens. Últimamente se empregam também substâncias líquidas de *massagem*. Não encontro vantagens nenhuma com o seu emprêgo e contínuo, depois de todas as experiências, partidário da *massagem* a seco, pois que o que realmente age é a própria *massagem*.

Para encerrar estas considerações gerais, devo dizer algo sobre o *álcool*, a *nicotina* e o problema sexual.

Já sobre o tema *álcool e exercícios físicos*, muito se tem escrito. Muito vulgarizada é a crença de que o *álcool* em pequenas doses, ingerido no início da competição, provoca uma melhora das aptidões físicas, fato este que foi sempre comprovado por pesquisas ergográficas de Frey, Kräpelin e Oseretzkowsky, Hellsten e outros. Mas as pesquisas de Herxheimer mostraram que as atividades desportivas não se podem comparar e medir com a

atividades ergográficas. Herxheimer observou em corridas de 100 metros em terra e natação, o efeito do álcool, havendo dado a alguns previamente uma bebida contendo uma pequena porção desta substância. A capacidade dos corredores que beberam álcool se revelou inteiramente inferior à dos outros, o que este autor interpreta como consequência de leves distúrbios da coordenação. Desta maneira, se conclui que é melhor evitar o álcool durante o treinamento e a competição, embora eu receba com certo ceticismo os resultados de Herxheimer, porque eles promanam de um número de experiências, de modo a que haja motivo para se poder invocar uma causa de erro. Herxheimer comparou apenas os tempos de pessoas submetidas aproximadamente ao mesmo trabalho, umas tendo e outras não, ingerido álcool! Si os indivíduos que se entregam a treinamento estão habituados a módicas quantidades de álcool, eu julgo que é errado subtrair-lhes logo completamente esta substância, pois então os sintomas de privação, segundo penso, serão mais nocivos que as consequências do álcool. Deve-se aconselhar antes uma renúncia paulatina, que nas pessoas inteligentes e de vontade, em breve conduzirão a uma abstinência total de bebidas alcoólicas.

O mesmo que se disse para o álcool, aplica-se para a nicotina. Que a sua ação é perniciosa aos desportistas, pode-se comprovar a qualquer instante. Si, á guisa de experimentação, fumar-se um dia antes de uma partida, ainda que pouco, observar-se-á que a capacidade física se reduzirá. Esta ação nociva será naturalmente ainda mais acentuada em um treinamento sério ou competição. Também com respeito ao hábito à nicotina, sou de opinião que ela deve ser abandonada gradativamente, ao se iniciarem os treinamentos, baseando-me nas razões acima expostas.

Muito mais difícil de se responder é a questão concernente ao comportamento sexual. No homem desenvolvido já, a sensação sexual e a cópula representam um processo natural e, portanto, significam para o organismo algo de necessário como qualquer outra função orgânica. Infelizmente, porém, nos tempos que correm, muito generalizado está o hábito de se encarar a vida sexual, não como uma necessidade fisiológica, mas como um meio de satisfazer aos prazeres dos sentidos, colocando-se ela no mesmo nível do alcoolismo e tabagismo. Tendo em mente, pois, ambas estas inagens da vida sexual, por força que

dupla também deve ser a resposta emitida a respeito do comportamento sexual, uma chocando-se com outra. A última maneira de encarar a vida sexual — quer dentro, quer fóra do lar — isto é, tomá-la em prazer dos sentidos, deve ser combatida durante um treinamento para competição e, antes dele, por todos os modos, pois que do contrário se acarretarão sensíveis reduções da capacidade física. Ao contrário, o convívio sexual executado à medida das exigências orgânicas e como satisfação desta necessidade fisiológica, não traz prejuízo, como se depreende do fato de que os desportistas americanos e escandinavos levam consigo suas esposas, ao empreender longas viagens, e com elas mantêm relações sexuais, sem prejuízo para suas aptidões desportivas. Em geral, se recomenda reduzir o coito até os limites fisiológicos extremos, si possível até à abstinência. Si se pretender ir além nos conselhos, recomende-se uma pausa sexual antes das atividades de resistência e força, enquanto que para as atividades rápidas isto não se torna necessário. De resto, a atividade corporal é justamente capaz de combater os estados anormais da esfera sexual (apetite sexual aumentado, diminuído, distúrbios nervosos), colocando-a em situação normal. Por esse motivo, aconselha-se aos adolescentes, quando sob a ação de excessiva excitação acarretada pelos primeiros impulsos sexuais, prática de atividade física ou desportiva mais prolongada.

*A mulher e os exercícios físicos* — Com respeito à mulher, não se pode falar de um treinamento regular, si se tomar em consideração a sua natureza e temperamento. Isto, no entanto, não significa o afastamento da mulher da prática desportiva. Ao contrário, deve-se exigir da mulher a mesma poliatividade e uma atividade própria do seu corpo, como se exige do homem. Os exercícios físicos da mulher não se devem limitar simplesmente à ginástica rítmica, hoje tão excessivamente praticada, mas também abranger outras modalidades desportivas.

Abordando a questão da prática de exercícios físicos pela mulher, depara-se logo o problema de "como". Compete especialmente ao médico atenta vigilância, pois que a vaidade feminina, em geral desconhecadora de limites em questões desportivas, muito mal tem ocasionado. Os dias do catamênio devem ser cuidadosamente vigiados. *Constitue uma regra evitar qualquer competição durante este período.* E' muito de se recomendar que, nos dois primeiros dias do período

menstrual, não se pratique nenhuma atividade física, podendo-se permitir leves exercícios nos últimos dias, sempre de acôrdo com a constituição. Devem-se então evitar os exercícios que a maioria das mulheres sinta desvantajosos ou mesmo prejudiciais; tais são os exercícios de apoio em paralelas, saltos de aparelhos, saltos em altura, corridas de resistência, natação e atletismo pesado. O descuro de tais conselhos, sobretudo no que se refere ao comportamento durante o período menstrual, muito dano tem determinado. Conheço muitos casos em que sephoras, durante este período, não seguindo as prescrições acima, tiveram depois que se entregar aos cuidados prolongados de especialistas. Disto se depreende que o organismo feminino é muito sensível durante o catamênio, necessitando, por isso, ser poupada em tal época.

*Adolescência e exercícios físicos* — Também no domínio do desporto da adolescência, muito se tem errado. São principalmente culpadas as associações que, ávidas de glória e prêmios, lançando os adolescentes a elas confiados, de uma competição para outra, muito dano tem acarretado. Este campo é fértil para o trabalho do médico. *Ele deve porfiar para que os exercícios físicos sejam para o adolescente o que realmente devem ser,* ou seja, por seu intermédio combater os malefícios da vida quotidiana, especialmente os inevitáveis que promanam da Escola: aumentar o estímulo de crescimento, combater o crescimento unilateral, visando um desenvolvimento harmônico, inculcar a morigeração no momento em que surge o instinto sexual e intensificar as exigências de trabalho físico.

Os exercícios devem ser escolhidos e os jogos alterados de acôrdo com o período de crescimento e a necessidade de desenvolvimento. Stratz e Spitzky teceram considerações detalhadas a este respeito Kohlrausch em seu "Sportärztlichen Winken" e Matias forneceram um rápido apanhado a respeito da distribuição dos diferentes exercícios nas diferentes classes de idades. *De qualquer maneira, os adolescentes não podem ser submetidos a um treinamento sério para competição.* Um treinamento assim rigoroso não deve em geral ser iniciado antes dos 19 anos; em raros casos, no entanto, é possível aos 17 ou 18 anos, mas nunca antes. As competições só devem ser aproveitadas como raro estímulo e meio de satisfazer ao orgulho juvenil.