

A Massagem nos Desportos

Pelo 1.º Ten.-Médico

DR. PACIFICO CASTELLO BRANCO

Ha uma grande discordancia entre os massagistas, quanto ao efeito da massagem sôbre aquêles que fazem exercicios.

Uns afirmam que a massagem produz reais beneficios naquêles que praticam desportos; outros dizem que ela acarreta maleficios e finalmente um terceiro grupo é constituido por aquêles que asseveram não produzir a massagem efeito de nenhuma natureza sôbre o organismo.

Entretanto, podemos afirmar de uma maneira categorica, que a massagem é sempre salutar ao praticante de Educação Física.

A divergencia de opiniões resulta de que muitos dos individuos que se dedicam á profissão de massagista, desconhecem inteiramente como deve ser aplicada a massagem.

Toda massagem, para ser sempre util, deve ser **cientifica**, isto é, aplicada principalmente de acôrdo com os conhecimentos da anatomia, da fisiologia e da higiene. Além disso, o massagista deve conhecer as principais regras de massagem, as suas manobras, a técnica de execução de cada uma delas e possuir certas qualidades físicas e morais.

Finalmente, para aplicar a massagem desportiva, torna-se ainda necessario que o massagista leve em consideração dois grandes fatores:

1.º -- o estado de treinamento do desportista;

2.º -- o desporto que êle vai praticar.

De acôrdo com o primeiro destes fatores, devemos dividir os individuos em três grandes categorias:

- a) antes do treinamento;
- b) durante o treinamento;
- c) depois do treinamento.

A massagem será completamente diferente para cada uma destas categorias. Assim, antes do treinamento, isto é, naquêles que nunca praticaram Educação Física, devemos empregar a **massagem estimulante**. Cabe a êstes a massagem estimulante, porque o organismo dêles está em estado de debilidade relativa; nem seus musculos, nem seu coração, nem seus pulmões, estão aptos a fornecer o trabalho que lhes vai ser exigido durante determinados exercicios.

Visamos, com a massagem estimulante, solicitar suas diferentes funções nutritivas, auxiliar a ampliação torácica, tonificar o coração e excitar as fibras musculares adormecidas pela inatividade.

Ao segundo grupo, aquêles que estão treinando para determinado desporto, devemos aplicar a **massagem desintoxicante** depois da sessão de treinamento, afim de expelir todos os detritos toxicos que foram produzidos pelo trabalho muscular intenso e que se acham acumulados nos espaços inter-celulares.

Antes da sessão de treinamento, podemos tambem fazer nêstes desportistas uma massagem estimulante, porém esta deverá ser muito rapida e muito suave.

Ao ultimo grupo, atletas treinados ou em **fôrma**, devemos ministrar a **massagem calmante**. Emprega-se êste tipo de massagem porque o atleta em **fôrma** tem seus musculos eminentemente excitaveis, reagindo de uma maneira quasi exagerada a toda excitação exterior, por menor que ela seja. O atleta em **fôrma** é de uma excitabilidade extrema, fatigando-se pelo esgotamento nervoso e pelo acumulo de produtos toxicos nos seus espaços inter-celulares.

Deve, em ultima análise, o massagista conhecer o desporto que o atleta vai praticar, afim de que a massagem seja feita visando principalmente os aparelhos, os musculos e as articulações que vão ser mais solicitados durante os exercicios.

A massagem só poderá ser aplicada entretanto com indicação do médico, porque só êste possui conhecimentos para fazer o diagnostico e dizer qual o prognostico das enfermidades e, por conseguinte, qual a massagem que convém ao paciente.

E' uma grande temeridade o desportista se entregar ao massagista, sem prévia prescrição médica, porque êle assim se expõe a sofrer accidentes, desde os mais banais, até os mais graves.

Depois do que acabamos de expôr, vê-se que ninguem poderá exercer conscienciosamente a profissão de massagista, sem o conhecimento perfeito das noções que acabamos de enumerar.