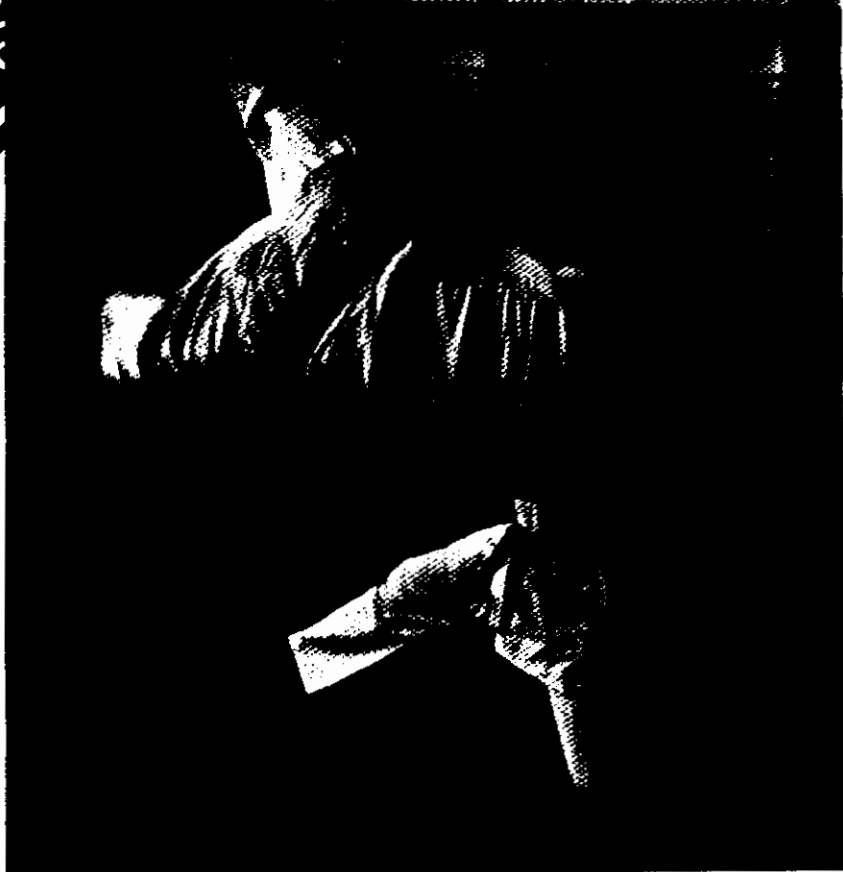




JUDÔ E POSTURA

Maj Med Dr. Angelo Aversa Marzano
Instrutor da EsEFE

INTRODUÇÃO

Após a Lei n.º 6.251, de 8 de outubro de 1975, que institui normas gerais sobre desportos e dá outras providências, os médicos desportistas têm obrigação de alertar os Professores de Educação Física de todo o País, quanto a erros de postura provocados por alguns desportos.

Entre eles estão judô e esgrima.

Esperamos contar com o apoio das autoridades desportivas no intuito de cooperarem e orientarem, na eugenia da raça brasileira, principalmente no meio estudantil.

A CAUSA

Na atualidade, devido ao grande desenvolvimento nacional, já encontramos a poluição do ar, a sonora e nas grandes metrópoles também a poluição do ambiente e do espaço. Este principalmente em que crianças e jovens vêm tolhidos seus movimentos naturais podendo ressaltar os hábitos (andar,

correr, saltar), pois estão confinadas em seus apartamentos.

A criança ou jovem torna-se agressivo em represália ao meio em que vive e surgem diversos complexos quando não se orientam para os tóxicos ou aventuras com sérios riscos de sua vida. Procuram, com isso, agredir indiretamente a seus pais, julgando-os responsáveis, chegando às vezes até à auto-agressão. Idéias de calamidade como o desabar do edifício onde moram para todos perecerem, etc., são comuns na mente desses jovens.

COMO SOLUCIONAR

Para solucionar em parte estes complexos e auto-agressão, temos como resposta: — Desportos em que se empregam a luta corpo-a-corpo. O mais comum é o JUDÔ.

JUDÔ

Sobre esse desporto é que envio nossa mensagem aos Professores de judô, que pensam em tudo referente à

sua especialização, esquecendo entre tanto da postura do desportista.

Durante quinze anos como médico desportista encontramos aproximadamente em 95% dos judocas por nós examinados desvios da coluna (escoliose, etc).

Qual a causa, como corrigi-la e quais as consequências?

CAUSA — No UKEMI (educativo de queda) e no UCHI-KOMI (entradas) o praticante normalmente o faz de um só lado. Aumenta logicamente a força deste grupo muscular, além da posição tomada para queda ou entrada, ocasionando portanto o problema da escoliose "desportiva".

CORREÇÃO — A correção deve ser iniciada no primeiro dia de aula, fazendo os educativos de queda e entradas dos dois lados.

A finalidade principal do desporto é conservar a estética corporal (postura) e não deformá-la.

CONSEQUÊNCIA — Problemas poderão advir, após formada a escoliose postural.

Inicialmente traz inquietação (falta de posição) nos bancos escolares e consequentemente desatenção. Sensação de peso no membro ou lado do corpo em que haja a concavidade da escoliose. Dormências, claudicações, às vezes dores musculares, lombalgias nas pessoas adultas além de facilitar a explosão de uma hérnia de disco, provocando a invalidez temporária ou definitiva. Dores musculares na altura do tórax (região precordial) simulando angina pectoris ou infarto.

Cabe ao médico, quer especialista ou não, a pesquisa destas dores inespecíficas precordiais, verificando sempre se há problemas de coluna.

Para ilustrar. Recebemos há dias de uma Junta Médica para esclarecimentos de miocardialgia inespecífica em bicicleta ergométrica um paciente de 32 anos. Efetuada a cicloergometria, a prova foi negativa. Examinamos o paciente e verificamos que era portador de grande escoliose, além de ter encurtamento de membro inferior, causa provável da precordialgia. O paciente (sic) vinha em tratamento especializado (cardiologista) há vários anos!!!

CONCLUSÃO

Nosso alerta — aos professores de judô como aos demais professores de desportos que usam grupos musculares definidos e unilaterais —, para que não procurem tornar seus alunos campeões (testes são inatos) e sim desportistas, com correção postural.

BIBLIOGRAFIA

LIÇÕES DE BIOMETRIA — Sette Ramalho