

# Medicina Desportiva

## Corridas — Saltos — Lançamentos

Por ARNO ARNOLD

Docente e médico desportivo da Universidade de Leipzig

**ORGÃOS RESPIRATORIOS** — Estes devem se encontrar em perfeito estado, para que se possam praticar exercícios desportivos de competição. Como se compreende, as afecções agudas (bronquites, tuberculose) constituem já antecipadamente empecilho para isso, assim como determinadas afecções crônicas (enfisema, tuberculose), enquanto que os portadores de derrames pleurais de natureza não especificada não se podem incapacitar sem mais detalhado exame. Em tal caso, recomenda-se um excitamento respiratório especial prévio, sendo necessário também um controle médico mais freqüente. Muito se conseguirá deste modo. Não nos deve satisfazer apenas a verificação da sanidade pulmonar; devemos também observar o número de atos respiratórios (normalmente, 6 a 7 por minuto) e a amplitude respiratória (3½ a 4 litros por movimento). A insuficiência respiratória, que nos des-treinados aparece muito rapidamente e permanece por longo tempo, é combatida pelo treinamento. As incurções diafragmáticas se tornam mais amplas e, da mesma forma que surge uma bradicardia, implanta-se uma crescente bradipnéa, que às vezes se nota especialmente nas atividades prolongadas, como pôde verificar sobretudo Knoll. Este autor apresenta numerosíssimos dados estatísticos que se podem utilizar como matéria de comparação. Finalmente, deve ser observado se o examinando sabe aproveitar tanto a respiração torácica como a abdominal — o que raramente se verifica. Desde que no treinamento, prévio sobretudo, se tenha ensinado a respirar perfeitamente, contribuir-se-á, não raro preponderantemente, para um aumento de capacidade de trabalho.

**APARELHO DIGESTIVO** — No exame do trato digestivo, deve-se dar particular importância ao estado irrepreensível dos dentes para que esteja garantida uma perfeita mastigação, consequentemente, um completo aproveitamento da alimentação. Os dentes defeituosos devem ser tratados antes do início do treinamento. Isto é indispensável.

Nos casos de tonsilas aumentadas e principalmente irregulares, acompanhando-se de freqüentes anginas, aconselha-se seu afastamento.

E' necessário também apurar si a digestão é normal e, si preciso, comprová-la.

Finalmente, deve-se atentar para a existência de *hérnias*.

Não se deve esquecer o exame de urina, que durante o treinamento deve ser praticado com bastante freqüência. Em tal caso, deve-se verificar se, após o esforço, aparecem pequenas quantidades de albumina que logo a seguir desaparecem.

Desta forma, juntando-se o exame da excitabilidade reflexa (que no entanto se pôde incluir entre as provas psicológicas) ter-se-á terminado o exame orgânico.

**EXAME ANTROPOMETRICO** — Passar-se-á depois para o exame antropométrico. Para este, emprego a ficha de exame da Escola Superior de Cultura Física (Hochschule für Leibesübungen) que além será exibida.

Martin publicou uma iniciação às medidas antropométricas, em que fácil e rapidamente se obtêm informações sobre particularidades. Do resultado de ambos os exames, formar-se-á uma idéia mais ou menos exata dos tipos examinados e poder-se-á dar a eles conselhos que lhe valerão na escolha das modalidades desportivas a que se entregarão. Kohlrausch empreende dilatados estudos a respeito de tipos desportivos, valendo-se do copioso material da Escola Alemã Superior de Cultura Física. Seus resultados podem servir de substrato nas opiniões a se emitirem, embora eu acredite, baseando-me em nossas pesquisas, que os tipos não se mantêm em todos os casos em paralelo com a realidade, dando aso a muitas exceções. Todavia, o nosso material é por demais pequeno para que possamos abalancar-mo-nos desde já a impugnar ou refutar os tipos de Kohlrausch. A dúvida que paira a respeito dos tipos parece-nos justificar-se especialmente para os *sprinters* e saltadores em altura.

Kohlrausch, na avaliação dos seus tipos, utilizou-se do momento psicológico, a respeito do qual falarei mais detalhadamente abaixo. No entretanto aqui,

a-pesar-das objeções acima expostas, devo abordar os tipos mais importantes para o atletismo leve. Trata-se do *sprinter*, corredores de meio fundo e de fundo, saltador em altura, pentatleta e arremessador. Para simplificar a questão, traslado aqui um trecho correspondente de Kohlrausch, que, sob a asserção de que as exceções confirmam a regra, escreve: "Para o *sprinter* se prefere uma estatura de 173 a 175 centímetros; todavia, os maiores ou menores não se tornam inadequados. Sua musculatura é sensivelmente delgada, em alguns pontos (músculos peitorais) de contornos nítidos, firme no conjunto, sem ser rígida. E' de média complexão corpórea (apenas os menores são algo mais cheios) sendo o perímetro torácico bastante diminuto em 52 %. Os diâmetros estão abaixo da média, o comprimento das pernas alcança esta em 54 %. A coxa é bastante longa em 28 %. Quanto ao temperamento, é impetuoso, agitado, sanguíneo. Não recua deante das ações menos dignas. E' sujeito à *febre da partida*. O *sprinter* perfeito é uma flecha na saída. Os outros não *sprinters*, apenas corredores de 100 metros, são de uma natureza fleugmática, chumbam-se na saída, só por 40 metros mantêm impulso, que não sustentam depois; são reforçados e pesados e desconhecem a *febre da partida*. Os corredores de meio fundo têm 176 centímetros de altura, raramente menos, freqüentemente mais; afóra os indivíduos pequenos, existem-nos secos, leves, com diminutos diâmetros torácicos, anterior e transversal. Os músculos são finos e moles. Pernas e coxas longas. São mais raros os sanguíneos, como é rara a *febre da partida*."

"Entre os corredores de fundo, predominam os fleugmáticos. Correm conhecendo sua velocidade e aproveitando a tática. Os sanguíneos se inquietam com os acidentes táticos e são mal sucedidos. A estatura do corredor de fundo é de 167 centímetros; ele é geralmente pequeno, esbelto, seco, possui ótima conformação torácica, coração grande, músculos extraordinariamente moles e têm pendor pelo fanatismo."

"Os saltadores em altura são altos (177 cms.), delgados, pernas bastante longas, moles, elásticas e músculos obedientes. Sua corrida é curta, delicada, leve, pouco ruidosa, quando ele se arremessa para deixar o solo. Ele é sanguíneo da cabeça aos pés e apegado às inclinações. É perigoso irritá-lo. Ao lado dêse tipo, vemos também entre os pentatletas bons saltadores. A figura dêste novo tipo é inteiramente outra. Corrida curta e muito firme; salto sólido, quasi de empuxão, ruidoso, grande elevação do corpo. Lá, máxima elegância; aqui máxima energia.

"O pentatleta é grande (176,5 cms.) correspondendo, em quasi todas as medidas, às proporções do indivíduo alemão médio. Ele é o mais harmonioso, melhor proporcionado, o mesmo se podendo dizer, ao que parece, do temperamento. O porte enérgico e sereno casa-se perfeitamente com a expressão do rosto. Si todos os desportistas fossem pentatletas, a idéa desportiva não encontraria dificuldades para se vulgarizar.

"Nitidamente maiores e mais pesados, são os arremessadores. Sua estatura de 177,5 cms., volume corpóreo, grandes perímetros torácicos e dos membros os caracterizam, suas formas são pouco definidas; os músculos são tanto pela espessura, como pelo comprimento, característicos.

"O juízo de um examinando a respeito de sua propriedade para uma dada modalidade desportiva será exato, apoiado nestes dois métodos, em grande número de casos. Todavia, indubitavelmente, o fator psicológico do indivíduo desempenha um papel preponderante. Quem por tal razão, pretender ainda aumentar a probabilidade de um juízo exato, deverá juntar aos exames indicados, um exame psicológico, que, em uma parte dos casos, mais longe conduzirá. Mas, justamente, êste exame necessita de ser efetuado com o máximo discernimento, e os resultados que ele fornecer devem ser manejados com elevado grau de cautelosa crítica. Devemos nos precaver de juízos precipitados e de fácil sobreveniência, que já muitas conclusões errôneas têm ocasionado. Schultz fornece dados me-

tódicos minuciosos. Uma vez terminado o exame e assentada a conclusão, ainda uma série de fatos deve ser ventilada com o candidato. Entre êles, apresenta-se o problema da *alimentação*. O mais recomendável é uma alimentação mixta em que a ração de carne não seja muito grande. Devem-se evitar as substâncias alimentares de difícil digestão e grande volume, como, por exemplo, couve, nabo, cenoura, legumes em grande quantidade. Particular valor deve ser dado às frutas. A alimentação puramente vegetariana não influe evidentemente nas possibilidades físicas, como as elevadas atividades corporais reveladas pelos vegetarianos demonstram; mas tem a desvantagem da dificuldade do *modus-vivendi*. O número de refeições não se pôde naturalmente estabelecer. Recomenda-se, entretanto, comer de preferência, mais frequentemente, em pequenas porções e não poucas vezes e muito de cada. Rubner resumia em um pequeno trabalho as suas próprias experiências e diretrizes, havendo se ocupado nêle minuciosamente das determinações calóricas no desporto. Outras particularidades e esclarecimentos a respeito da alimentação se encontram sobretudo em Kues e Hintza: "Spersane Ernahrung" (Alimentação Económica). Para se aplacar a sede, a agua pura não se presta, em razão de que, para satisfação da sensação de sede, exigem-se grandes quantidades. O que mais se recomenda é um refresco de fruta ou chá fresco diluído, visto que êstes líquidos estagiam no corpo por mais tempo e em menores proporções mitigam a sensação de sede. De um modo geral, não se deve beber muito; nas mais das vezes, é suficiente um simples bochecho ou gargarejo com um líquido fresco, para que se esvaia a sensação. Toda advertência a respeito do perigo que representa mastigar herva ou folhas é pouca (actinomyces, etc!). Deve-se evitar café forte o mais possível, especialmente à tarde. A respeito do álcool, se falará além.

Durante o treinamento, importa muito introduzir pausas correspondentes de repouso e um sono suficiente. Oito horas representam, para o indivíduo em treinamento, o mínimo necessário, devendo-se

preferir especialmente o sono antes da meia-noite, que sabidamente é o mais profundo. Toda vez que o sono seja rápido e mau, deve-se impiedavelmente buscar uma causa (trabalho espiritual exaustivo, distúrbios cardíacos, digestivos, etc.) dado que o sono reduzido logo comprometerá sensivelmente o resultado do treinamento. Necessidade exagerada de sono aena para supertreinamento e condições de estafa.

Os cuidados higiênicos merecem particular cuidado do desportista, antes e depois do trabalho. Por meio de banhos quentes e com o auxilio de sabão, deve remover o suor e a poeira, dedicando particular cuidado aos pés e outras partes do corpo sujeitas a atrito. Muito dividida é a opinião reinante sobre o chuveiro frio. Desde que êle provoque, logo a seguir, uma sensação agradável de calor, pôde ser empregado sem prejuizo; se isto, no entretanto, não se verificar, êle deve ser posto de parte e substituído por abluções frescas e duchas de agua aquecida. De qualquer forma, é mister evitar o chuveiro frequente. Eu me filio à opinião de Kohlrausch de que em geral é suficiente um banho frio de chuveiro. Apenas, no cálido verão, esta regra pôde ser oportunamente infringida. Eu aconselho abster-se do chuveiro frio depois de atividade física intensa. Segundo verificações que pude fazer em muitos indivíduos e em mim mesmo, frequentemente os mais diversos grupos musculares — eu próprio observei nos músculos das espáduas, dorso e costas apresentam sensações desagradáveis, não propriamente dolorosas, que duram longo tempo e se tornam embaraçosas para um prosseguimento da atividade desportiva. Não encontrei uma explicação clara dêste fenômeno; poderie atribuí-lo a múltiplas e minúsculas dilacerações musculares.

Recomenda-se muito mais, após esforço e aquecimento, um banho quente ou tépido de chuveiro em que o esfriamento seja inteiramente gradativo; a êste, acrescenta-se uma ducha fria. Por esta forma, jamais observei, após a atividade desportiva, qualquer das consequências acima descritas.

(Continúa)

**Observação:** Como na lição precedente, também nesta pôde ser enquadrada uma situação tática: O G. C. vem executando uma marcha de aproximação a pé:

*Saltar e Trepar:* Um fôssco sêco, muito largo e profundo côrta o eixo de deslocamentõ do G. C. — Transposição do fôssco.

*Marchar:* Vencido o fôssco, apresenta-se um terreno com cobertas de meia altura: — marcha com o tronco flexionado.

*Correr:* Ao desembocar nêsse terreno, o G. C. começa a rceber tiros e tem, diante de si, um espaço semeado de pequenas cobertas e abrigos isolados: — lances correndo, deitando no fim de cada lance.

*Lançar:* O G. C. é detido na sua progressão e o inimigo tenta um contra-ataque, que é repellido a granadas: — lançamento de granadas na posição deitado.

*Atacar e defender:* O inimigo retira sem ordem; os cavalos já foram aproximados. O G. C. monta rapidamente e inicia a perseguição; alguns infantes inimigos fazem meia volta e enfrentam os cavaleiros: — luta do cavaleiro armado de espada contra o infante com baioneta (uma esquadra a cavalo e a outra a pé — revesamento das esquadras. O material de esgrima já deve estar ao pé da obra).

*Levantar e transportar:* Da luta resultam feridos: — transporte de um homem por dois camaradas.