

RISCOS ASSOCIADOS À PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS



Regras e cuidados a ter na prática de atividades físicas

- A **prática regular** de atividades físicas ou desportivas constitui um elemento determinante para aumentar a **longevidade** e proporcionar **melhor qualidade de vida** ao ser humano.
- A **prática ocasional** de atividades físicas ou desportivas intensas está, muitas vezes, na origem de um conjunto de **lesões** que podem vir a revelar-se graves.
- Para evitar situações de risco, devem praticar-se apenas as atividades **adequadas à condição física de cada um**.

Fatores favoráveis para o aparecimento de lesões

- As **lesões** surgem normalmente quando não se têm todos os **cuidados antes e depois** da execução de uma atividade física.
- Devem respeitar-se algumas **regras e princípios**, de forma a evitar que tal aconteça.
 1. Antes de iniciar uma atividade prática desportiva, deve ser feita uma **avaliação médica** da condição física.
 2. Deve usar-se roupa folgada e de **material apropriado**, bem como calçado cómodo e adaptado à atividade a realizar.

3. Fazer sempre o **aquecimento** para preparar os sistemas cardiovascular e respiratório e os músculos.
4. **Nunca fazer exercícios inadequados**, que possam provocar danos no sistema esquelético.
5. Os exercícios devem ser feitos tendo em atenção a **resistência** do(s) indivíduo(s), o **público** a que se destinam (idoso, grávida...), as **condições** em que se executam e o grau de **segurança**.
6. Adequar a quantidade de exercícios à condição física de cada um, através de um **plano de trabalho físico individualizado**.

7. Tomar atenção e **cumprir as indicações** dadas pelo profissional de educação física (professor de educação física, treinador, etc.).

8. Utilizar corretamente os **equipamentos desportivos**;

9. **Devem evitar-se:**
 - movimentos que impliquem a **hiperextensão** de qualquer articulação;
 - **repetições excessivas** do movimento de um só membro (perna ou braço);
 - realizar os movimentos **num só sentido ou direção**;
 - **posições contraindicadas**;
 - fazer movimentos de **alongamento bruscos**.

Medidas preventivas de lesões

- **Aspetos comportamentais:**

- educação sanitária;
- respeitar medidas preventivas;
- preparação física;
- preparação mental.

- **Aspetos técnicos:**

- uso de equipamento seguro e tecnicamente apropriado;
- locais seguros, limpos e bem iluminados;
- processos de treino adequados ao atleta.

Lesões desportivas mais comuns

- ✦ Entorse
- ✦ Distensão e Rotura Musculares
- ✦ Contratura
- ✦ Tendinite
- ✦ Cãibra
- ✦ Contusão muscular
- ✦ Luxação
- ✦ Fratura



Entorse

- É uma lesão dos ligamentos de uma articulação, desde um ligeiro estiramento, nas formas mais simples, até à rotura em situações graves.
- Provoca dores violentas, a área da articulação incha e o local torna-se muito sensível à pressão.

Tratamento:

- Imobilização;
- Gelo (10/15 min de hora a hora, durante 3 dias);
- Comprimir com ligadura.



Passadas 24 horas, se não houver melhoras e a dor persistir, deve ir ao médico.

Distensão e Rotura Musculares

- Uma distensão muscular ocorre quando um músculo se estica demasiado e, por vezes, se rasga devido a um movimento violento e brusco.
- Pessoas que praticam atividades físicas sem aquecimento e pessoas muito pouco flexíveis, estão mais suscetíveis a este tipo de lesões.

Tratamento:

- Gelo (10/15 min de hora a hora, durante 3 dias);
- Repouso;
- Comprimir com ligadura;
- Consulta médica.



Contratura

- Um músculo com contratura encolhe, pelo que vai manter uma tensão permanente nos tendões, podendo frequentemente provocar tendinites.
- É uma lesão que surge na sequência de um treino intensivo ou após dores musculares. Geralmente, as contraturas surgem nas coxas, nas barrigas das pernas, nos glúteos e nos músculos vertebrais.

Tratamento:

- Calor (15 min de hora a hora);
- Repouso.

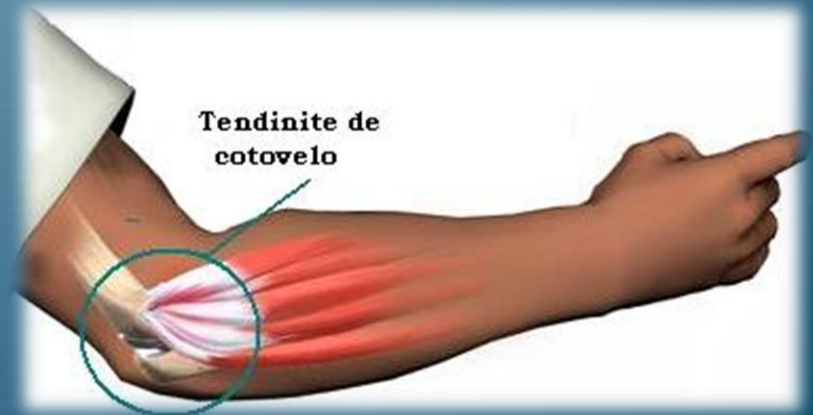


Tendinite

- É uma inflamação de um tendão que surge, usualmente, através do excesso de repetições de um mesmo movimento.

Tratamento:

- Gelo (10/15 min de hora a hora);
- Repouso;
- Consulta médica.



Cãibra

- Numa atividade desportiva de longa duração, existe acumulação de ácido láctico e surgem as contrações involuntárias, isto é, dá-se o encurtamento de um ou mais músculos.



Tratamento:

- Alongar o músculo;
- Massagem com gelo.



Contusão muscular

- É uma lesão traumática aguda decorrente de uma pancada nos tecidos moles que provoca dor e edema.



Tratamento:

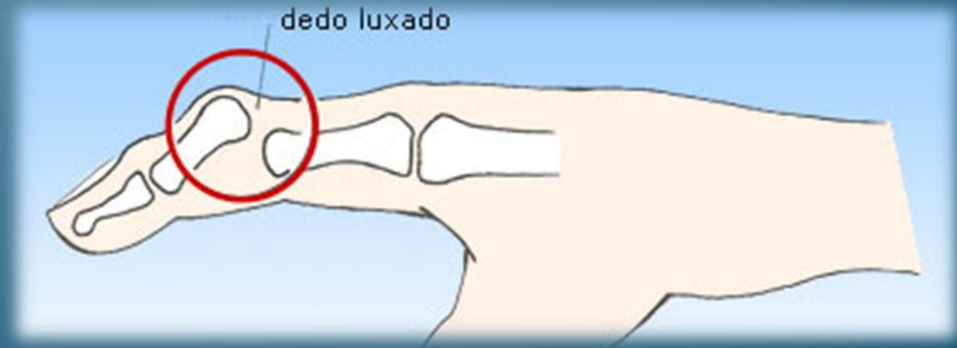
- Gelo (10/15 min de hora a hora).

Luxação

- É a deslocação de um ou mais ossos de uma articulação. Ocorre quando uma força violenta atua direta ou indiretamente numa articulação, empurrando o osso para uma posição anormal.

Tratamento:

- Imobilizar o membro deslocado;
- Gelo;
- Hospital.



Fratura

- Osso partido ou estalado por pancada, torção ou quando submetido a uma pressão excessiva.
- Provoca dores violentas, a área da articulação incha fortemente e o local torna-se muito sensível à pressão.



- A maioria das lesões ligeiras ou de gravidade moderada devem ser tratadas segundo o princípio **RICE + gelo**.

Repouso – repouso da estrutura lesionada ou global consoante a lesão;

Imobilização - parar a atividade que motivou a lesão durante algum tempo;

Compressão - pode ser feita com ligaduras elásticas, ligaduras funcionais ou outras;

Elevação - elevar a zona lesionada para evitar o edema;

+ gelo - durante 10 a 15 minutos, de hora a hora, sobre a zona lesionada, durante as primeiras 72 horas.

**ÁLCOOL,
TABACO,
DROGAS
E
DOPING**



Álcool

- As bebidas alcoólicas contêm na sua composição **álcool etílico** e o seu **valor nutricional é nulo**.
- Provocam **efeitos tóxicos** sobre o organismo, a nível físico e psicológico.
- **Os efeitos são:**
 - perda de reflexos e falta de concentração;
 - alterações da personalidade;
 - aumento da pressão sanguínea e do ritmo cardíaco;
 - o funcionamento do fígado e do estômago são afetados;
 - o sistema nervoso é afetado.



Tabaco

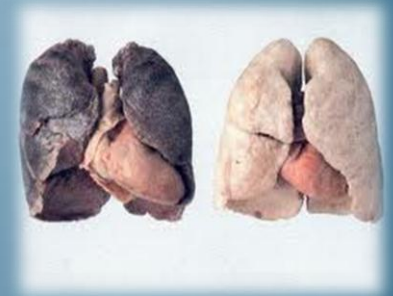
- Tabagismo é a dependência física e psicológica do consumo do tabaco.
- O tabaco contém substâncias prejudiciais ao ambiente e à saúde:
 - **nicotina** - causa dependência e diminui o fluxo de sangue aos tecidos;
 - **monóxido de carbono** - diminui o oxigênio no sangue;
 - **alcatrão** - contém substâncias cancerígenas.



- O consumo de tabaco constitui a **principal causa de mortalidade evitável**.

- **Factos sobre os fumadores:**

- o risco de desenvolver **cancro no pulmão** é 20 a 25 vezes superior;
- têm **menos 10 a 20 anos** de esperança de vida;
- **envelhecem precocemente**;
- têm **menos capacidade de esforço físico**;
- têm **mau hálito**.



- Factos sobre os fumadores passivos:

*Sempre que aspiramos o fumo libertado pelos cigarros dos outros, especialmente quando nos encontramos num ambiente fechado, inalamos cerca de **400 substâncias tóxicas** que podem provocar:*

- alergias;
- tosse;
- ataques de asma;
- infeções respiratórias;
- irritação dos olhos;
- dores de cabeça;
- doenças cardiorespiratórias;
- cancros (a longo prazo).



- **Porque é que se começa a fumar?**

- curiosidade;
- influência de amigos;
- influência dos namorados;
- pais fumadores.

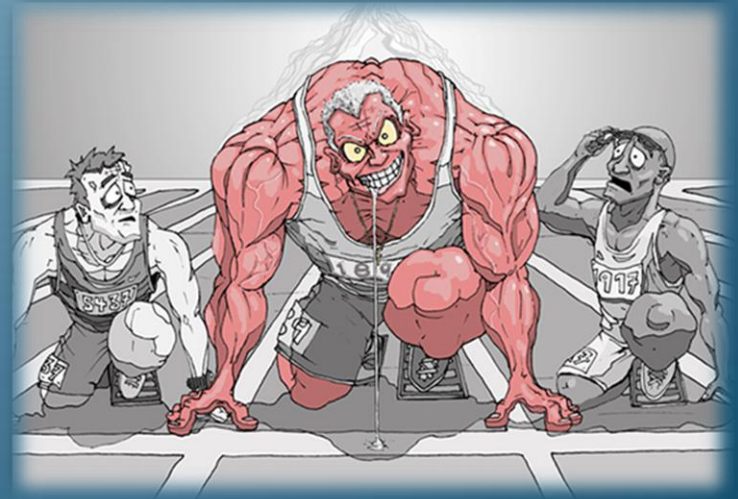


- **Na génese da sua prevenção está a coragem de nunca experimentar!!!**



Drogas

- As drogas criam dependências que podem levar à **deterioração física e mental da pessoa**.
- **Doping** - alguns atletas consomem substâncias estranhas ao organismo para aumentar **artificial e deslealmente** o rendimento e conseguirem melhores resultados.
- As drogas, incluindo o **doping**, implicam vários riscos como a morte, doenças crônicas, desequilíbrios de coordenação, dependência.



- **O doping é a negação do desporto!**

Substâncias Dopantes

- Estimulantes;
- Esteróides anabolizantes;
- Analgésicos Narcóticos;
- Hormonas peptídicas;
- Diuréticos.



Estimulantes

Substâncias que estimulam e **aceleram a atividade cerebral**, o que faz com que a resposta nervosa seja mais rápida, aumenta a atividade dos atletas e diminui o cansaço.

Anfetaminas
Cocaína
Cafeína



Efeitos secundários:

- Aumento da agressividade;
- Náuseas e vômitos;
- Insônias;
- Arritmias cardíacas;
- Dependência.

Esteroides Anabolizantes

Os esteroides **existem naturalmente no nosso organismo, principalmente nos homens**. Um dos exemplos mais comuns é a **testosterona**, a principal hormona esteroide masculina, que existe em **ambos os sexos** mas que apresenta concentrações mais elevadas nos homens do que nas mulheres.

A principal ação dos esteroides anabolizantes é **aumentar a massa muscular e a força**.



Esteroides Anabolizantes



Efeitos secundários:

- Queda de cabelo;
- Acne;
- Infertilidade;
- Diminuição do crescimento corporal nos mais jovens;
- Dependência.



Nas mulheres:

- Aparecimento de barba;
- Alteração da voz;
- Alterações do ciclo menstrual.

Nos homens:

- Atrofia testicular;
- Desenvolvimento de glândulas mamárias;
- Impotência sexual.

Analgésicos Narcóticos

Atuam sobre o Sistema Nervoso Central e têm como objetivo tentar **diminuir a sensação de dor**.

- Heroína
- Metadona
- Morfina

Efeitos secundários:

- Agravamento de lesões;
- Afecta o equilíbrio e a coordenação;
- Depressão;
- Paragem respiratória.



Hormonas Peptídicas

Têm como objetivos a **aceleração do crescimento corporal** e da **potência muscular**, **diminuir a sensação de dor**, favorecer **recuperações mais rápidas** após o esforço, aumentar o número de glóbulos vermelhos e a **capacidade de transporte de oxigênio**.

Hormona de crescimento
Eritropoietina



Efeitos secundários:

- Enfraquecimento muscular;
- Diabetes;
- Leucemia;
- Doenças articulares.

Diuréticos

Têm como objetivo **umentar a produção de urina** para eliminar mais rapidamente substâncias dopantes. Os diuréticos são também usados para **perda de peso**, nomeadamente em desportos divididos por categorias de peso.



Efeitos secundários:

- Desidratação;
- Cãibras;
- Problemas renais;
- Alteração do ritmo cardíaco.

