

FISIOTERAPIA NO DESPORTO: DE CORPO E MENTE COM OS ATLETAS

A FISIOTERAPIA NO DESPORTO É UM APOIO PARA OS ATLETAS EM CAMPO, NÃO SÓ NO TRATAMENTO DE LESÕES, MAS TAMBÉM NA PROMOÇÃO DA SAÚDE, DO DESPORTO EM SI E DE UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL. OS FISIOTERAPEUTAS JOSÉ CARLOS RODRIGUES, RODRIGO PAIS E ALICE MOITA EXPLICAM AS SUAS TÉCNICAS.

Em campo, como na vida, o corpo são favorece a mente são. Por isso, a fisioterapia no desporto é muito mais do que um apoio técnico aos atletas em campo, é uma filosofia de trabalho que “começa na promoção da saúde”, como explicou o fisioterapeuta no desporto José Carlos Rodrigues, na rubrica do canal televisivo Now, uma parceria da Ordem dos Fisioterapeutas com a Medialivre. No fundo, os fisioterapeutas que trabalham nesta área “acabam por dar um suporte ao desportista no sentido de prevenção de lesões, no aconselhamento, no tratamento de desequilíbrios, na preparação até das qualidades técnicas e físicas adequadas ao desporto em que estamos a trabalhar com o atleta”, explica o profissional que trabalha com jogadores de rugby.

O plano de intervenção varia consoante se trate de um futebolista, um jogador de rugby ou de um atleta de pista, só para dar alguns exemplos. E os profissionais que vão tratar as lesões têm de estar atentos a todos os aspetos, assim como (ou muito) à força mental dos desportistas afetados. A propósito, Rodrigo Pais, outro profissional da área, acrescenta a importância da comunicação com o utente: “Nós enquanto fisioterapeutas temos um papel fundamental em perceber como é que a lesão

afeta o atleta, a forma como as pessoas interpretam as próprias dores ou a lesão, que também tem um impacto positivo ou negativo na sua recuperação.”

Cabe aos fisioterapeutas “ter alguma sensibilidade para essas situações e de certa forma influenciar para que o tempo que demora a recuperar seja inferior ao previsto”, sublinha Rodrigo Pais.

Alice Moita, outra profissional que trabalha com desportistas, complementa o argumento do colega: “Enquanto fisioterapeutas, temos um backstage diferente do treinador, que se calhar acaba por ter uma distância um bocadinho maior do que a nossa. Nós ajudamos a transmitir a mensagem do jogador sobre o seu estado psicológico, a sua preparação mental para entrar em campo.”

RELAÇÃO DE CONFIANÇA

Como acrescenta José Carlos Rodrigues, “eu costumava dizer que aqui o nosso gabinete da fisioterapia é como se fosse um cabeleireiro. Eles falam e desabafam connosco e nós ouvimo-los, filtramos e passamos o que importa para a equipa técnica, porque por vezes os atletas têm receio de dizer ao treinador, ao preparador físico, que estão com dor, mas queixam-se a nós e isso faz toda a diferença.”

Os fisioterapeutas estão treinados para ouvir e transmitir confiança aos desportistas: “Damos todo o nosso apoio e conseguimos adaptar o treino aos problemas que relatam sem eles próprios saberem.” O objetivo máximo destes profissionais é sempre o de que o atleta consiga a recuperação em campo e na sua atividade desportiva, na performance que é exigida



José Car

A IMPORTÂNCIA DA ORDEM DOS FISIOTERAPEUTAS

A Ordem dos Fisioterapeutas, sendo relativamente recente, “tem um papel importantíssimo na regulação da profissão e isso vai permitir garantir a qualidade dos serviços prestados, não só aos atletas, mas a todos os utentes em quem nós praticamos a fisioterapia”, afirma José Carlos Rodrigues. A Ordem “garante aos próprios utentes que estão a ser tratados por um profissional qualificado e com as competências adequadas na área que eles estão a fazer o tratamento”. O órgão regulador da profissão é também uma “garantia dos princípios éticos do profissional perante a fisioterapia”. Segundo José Carlos Rodrigues, “a fisioterapia desportiva é uma das áreas de intervenção que tem mais representação”. Finalmente, a Ordem “ajuda os profissionais que trabalham na área desportiva a investirem no desenvolvimento científico e da investigação”.

José Carlos Rodrigues, Rodrigo Pais e Alice Moita no gabinete da equipa de fisioterapia no apoio a jogadores de rugby



pela modalidade, a ponto de ganhar confiança e chegar aos níveis anteriormente alcançados. Ou até de superar os níveis anteriores, se for possível.

"É basicamente este o trabalho do fisioterapeuta no desporto. Costumo dizer que o trabalho do fisioterapeuta no desporto é pôr o atleta em campo, e não retirá-lo, dentro das margens de segurança, como é óbvio, e para isso temos de avaliar o risco", realça o fisioterapeuta José Carlos Rodrigues.

Para pôr um atleta lesionado em campo novamente é preciso diminuir o risco ao máximo. "Eles connosco sentem-se mais apoiados, basta por vezes uma ligadura funcional, não ir àquele movimento que lhes provoca uma ligeira dor, e nós conseguimos limitar esse pequeno movimento."

INSERIDOS NA EQUIPA

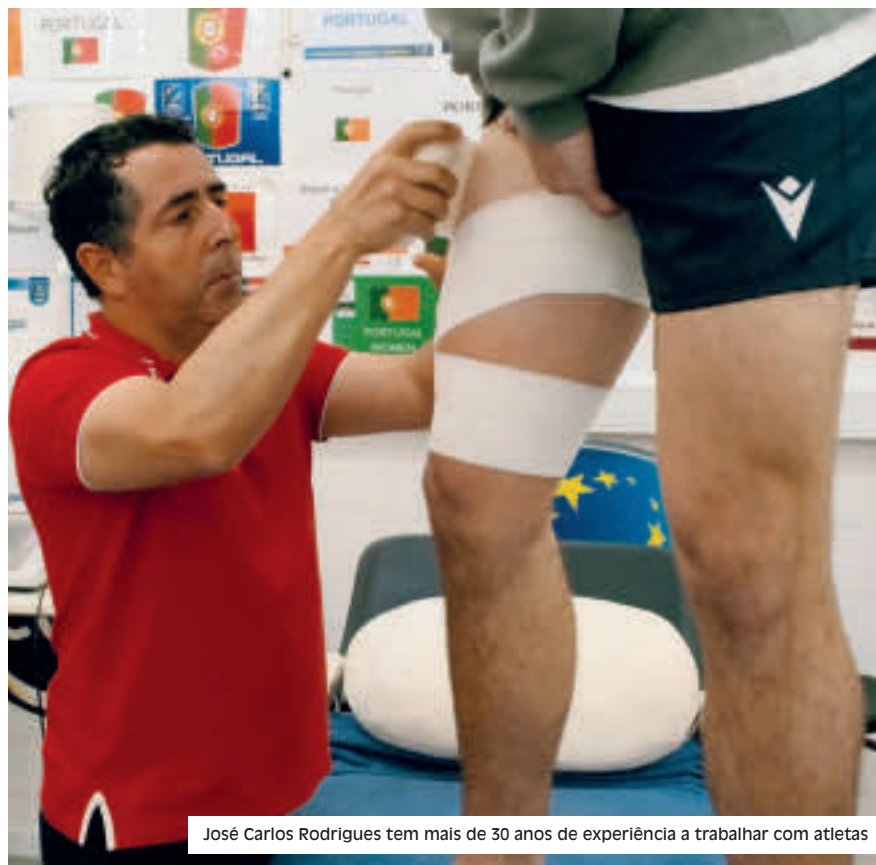
Como explicou José Carlos Rodrigues, os fisioterapeutas que intervêm nesta área estão inseridos nas equipas de desporto. "A fisioterapia é essencial nos atletas, não só porque vai tratar as lesões, mas porque vai ter também uma vertente educacional, de preparação e de pós-treinos, em que nós, que estamos inseridos na equipa, temos de ter uma comunicação estreita

com as equipas técnicas e uma comunicação muito franca com os atletas".

O objetivo dos fisioterapeutas é criar uma ligação de confiança com os atletas, mas também fazer com que os atletas voltem a acreditar neles próprios depois da lesão sofrida, como explicou. "E aí faz toda a diferença ter um fisioterapeuta inserido na equipa ou não. Quando eu comecei há quase 30 anos, havia equipas que estavam a começar a ter. Hoje em dia é impensável uma equipa de rugby não ter o seu fisioterapeuta. Neste momento, quase todos os clubes da divisão de honra têm mais do que um."

Ao longo do tempo, a presença destes profissionais de saúde também foi reforçada. "Não só estamos presentes nos treinos e nos jogos, como começamos também a estar durante o dia, a fazer os tratamentos, as reabilitações, a fazer as integrações, e tudo isso foi uma conquista da fisioterapia, foi uma conquista dos fisioterapeutas", enfatiza José Carlos Rodrigues. A missão é a de levar os desportistas "a atingir do nível de performance pré-lesão. Por vezes, tem que ver com a confiança que nós conseguimos transmitir."

"E só com essa confiança transmitida a todos, não só aos atletas mas às equipas técnicas, é que conseguimos alcançar o nível de excelência", concluiu. E a excelência no desporto é tudo.



José Carlos Rodrigues tem mais de 30 anos de experiência a trabalhar com atletas