

# **Prevenção da lesão desportiva em crianças: Orientação para os pais.**

**Pedro Teques**

*Departamento Psicologia e Comunicação da APEF*

As lesões associadas à prática desportiva de crianças e jovens têm vindo a ter um acréscimo acentuado, e se forem ignoradas, poderão apresentar-se problemas médicos graves ao longo da vida.

Esta fase parece ser oportuna na educação para a prevenção de lesões desportivas na prática da modalidade que milhares de crianças e jovens elegem, aquando, após as férias, iniciam e/ou reiniciam a sua prática desportiva regular.

### **Ignorar a dor significa aumentar a dor**

O maior perigo está na criança que, por querer jogar e praticar a modalidade que ela adora, mascara o verdadeiro problema, não comunicando com o treinador ou com os pais, acerca da dor que sente. Especialmente, em de crianças dos 9 aos 14 anos de idade.

Algumas lesões, se não descortinadas a tempo, poderão afectar o normal crescimento ósseo e ligamentar. Causando dificuldades em idades mais avançadas.

### **A componente social como factor de pressão**

Segundo a Campanha Nacional de Segurança Infantil (NSKC), nos Estados Unidos, cerca de 3,5 milhões de crianças até aos 14 anos são alvo de atenção médica devido a lesões da prática desportiva.

Alguns factores parecem estar associados para este número elevado. Cada vez mais, os pais são alertados acerca da inactividade e obesidade dos seus filhos, colocando-os, imediatamente, em desportos organizados e competitivos. Este facto, apresenta uma preocupação legítima quando falamos de crianças que nunca tiveram uma prática desportiva regular e que, sendo colocados numa actividade competitiva, colocarão os seus objectivos na vitória em virtude do prazer e divertimento pela prática.

As crianças, especialmente aquelas que iniciam a sua prática desportiva em ambientes e contextos que perspectivam a vitória como o principal objectivo, tornam-se, por vezes, patologicamente competitivas, descorando outros pontos de desenvolvimento e, inclusive,

apresentam uma maior aptidão para jogarem ou treinarem lesionadas, já que elas não querem perder o lugar na equipa ou perder a oportunidade de jogarem no próximo jogo.

Como qualquer modalidade, a prática do futebol também é susceptível de lesões. Aqui, as mais vulgares são as lesões ligamentares nas zonas dos joelhos e nos tornozelos, bem como, as lesões musculares nas faces anteriores e posteriores da coxa.

### **Como ajudar a prevenir lesões**

Os pais podem ajudar os seus filhos a prevenir lesões na prática desportiva tomando as seguintes precauções:

1. Incentivar a utilização de equipamento protector em jogos e treinos (e.g. caneleiras).
2. Aplicar calçado ideal, dependendo do piso de jogo (e.g. para o piso sintético, o ideal para as crianças é a utilização de sapatilhas com sola repleta de pequenas proeminências, que facilitam o equilíbrio e o atrito necessário; não incentivar a utilização de pitons de metal ou osso; verificar se os pitons têm uma distribuição equitativa sobre a superfície da sola);
3. Verificar se os treinos apresentam esta sequência: aquecimento (exercícios de activação), prática (exercícios específicos à modalidade) e relaxamento (exercícios de alongamento, desactivação e retorno à calma);
4. Verificar se no clube ou associação há uma preocupação em adaptar as formas e exercícios didácticos da modalidade à idade das crianças;
5. Realizar análises e *check-ups* médicos no início de cada época desportiva e, pelo menos, uma vez durante a época desportiva;
6. Estar atento se existe uma prática contrafeita da modalidade devido a pressões sociais (e.g. por competitividade extrema, porque os amigos praticam, porque quer emagrecer rapidamente);
7. Na prática a temperaturas elevadas: fazer com que estejam hidratados e utilizem protector solar;
8. Verificar se o terreno de jogo está em condições ideais para a prática da modalidade por parte das crianças, se não apresenta pedras ou outros objectos alheios.

