

EQUIPAMENTOS DE SEGURANÇA NOS ESPORTES DE QUADRA

Sabemos o quanto é importante praticar esportes, uma vez que as atividades atléticas ajudam a desenvolver habilidades motoras e mentais, melhoram a saúde geral, além de proporcionar o cenário ideal para fazer amizades, adquirir “espírito esportivo” e trazer experiências que vão durar por toda a vida.

Para manter as crianças e adolescentes seguros e saudáveis na prática esportiva, alguns pontos e ações devem ser seguidos: avaliação médica antes de iniciar a atividade, seguir uma dieta saudável, hidratação rigorosa, fazer um bom aquecimento e alongar antes e depois dos treinos e jogos, usar equipamentos de segurança e proteção adequados em todos os jogos e treinos, verificar se o local da prática esportiva está preparado para atender emergências, seguir regras, usar técnicas adequadas nos treinos e jogos, evitar comportamentos agressivos e não participar de brigas.

Mesmo seguindo as dicas acima, a criança ou o adolescente não estarão livres de sofrerem lesões.

Os principais fatores de risco para que as lesões esportivas possam acontecer incluem: não usar as técnicas corretas de exercícios; correr ou pular em superfícies rígidas; “overtraining”, seja por treinar com muita frequência ou por muito tempo; alterar a intensidade da atividade física muito rapidamente e praticar o mesmo esporte o ano todo.

As lesões mais comuns que crianças e adolescentes podem sofrer nas quadras geralmente ocorrem por uso excessivo ou microlesões resultantes de traumas repetitivos no corpo ou por uma lesão aguda em um evento único e as mais frequentes são: contusões, entorses, distensões, fraturas, luxações, tendinites, cortes, lesões nas articulações e sangramento nasal.

Lesões mais graves podem ocorrer também, são elas: na placa de crescimento e ao seu redor (nas áreas ao redor, onde ocorre o crescimento ósseo e cartilaginoso, os tendões e ligamentos são mais fracos e mais sensíveis), concussões (batidas) no crânio, traumas no pescoço, traumas oculares (córneas arranhadas, retinas descoladas e vasos sanguíneos rompidos nos olhos).

Lesões por uso excessivo incluem: dor anterior no joelho (por inflamação do tendão e da cartilagem), “cotovelo da liga infantil” (movimento excessivo de arremesso que causa dor, incapacidade de flexionar e estender o cotovelo), espondilólise (dor na região lombar por tensão e extensão excessivas, frequentemente observada em crianças que praticam futebol e ginástica).

As lesões mais comuns costumam ocorrer no basquete, incluindo distensões (na virilha), traumas nas panturrilhas ("barriga da perna"), ruptura de ligamentos do joelho e traumas cranianos.

Equipamentos de segurança para esportes em quadras

- Futebol: calçado resistente (chuteira), caneleiras e meiões.
- Basquete: tênis próprio para basquete com bom suporte para tornozelo, protetor bucal.
- Voleibol: joelheiras e tênis leves com forte suporte para tornozelo e arco dos pés.
- Handebol: tênis de tecido, com tramas abertas, entressola (camada de material entre o tecido e a sola) de acetato de vinila (EVA), que absorve impactos com efeito memória. O goleiro usa blusa de manga comprida e calça, sendo recomendado usar protetor genital (coquilha) nos homens e protetor de peito em mulheres.
- Goleiros de futebol devem usar um par de luvas de alta qualidade, para melhorar a aderência e proteger as mãos da bola (uso facultativo para o goleiro de handebol).

Outros equipamentos de segurança

- Óculos de proteção: seu uso é recomendado para qualquer esporte de contato, para que, além de minimizar o risco de trauma nos olhos, proteja contra a claridade excessiva.
- Protetores de boca: muitas ligas profissionais em vários esportes exigem o uso de protetores bucais como equipamento de proteção para evitar lesões na boca, mandíbula ou rosto, mas para alguns esportes, como o futebol, não faz parte dos regulamentos, porém recomenda-se seu uso nos treinos e jogos de qualquer esporte de contato.

Pais, professores e técnicos devem verificar, com relação aos equipamentos de proteção e a quadra:

- Equipamentos de proteção:
 - se são adequados para o esporte que está sendo praticado;
 - se estão ajustados corretamente;
 - se estão em bom estado de conservação;
 - se estão sendo usados em todos os jogos e treinos.
- Quadra:
 - se o piso está regular, seco e em boas condições;
 - se os postes de basquete estão acolchoados;
 - se as traves de futebol estão ancoradas;
 - e se os quatro lados da quadra estão livres de obstáculos.

Além de usarem os equipamentos de proteção, as crianças e jovens devem ser orientados a aprender as regras e o uso dos equipamentos de segurança desde cedo, obedecer às regras durante os treinos e jogos e certificarem-se de que seus equipamentos estão bem ajustados. Ao fazer isto, correrão menos riscos de lesões e tornarão qualquer jogo mais seguro e agradável.

Relatores:

Renata D Waksman

Presidente da SPSP

Sulim Abramovici

Vice-Presidente da SPSP