



## FATORES QUE DETERMINAM A DISTENSÃO MUSCULAR E INFLUEM NA PRÁTICA DE FUTEBOL SETE E DE FUTSAL COMO LAZER, EM SANTA CRUZ DO SUL

*Oli Lindberger \**

### Resumo

Este estudo procura fazer uma análise das lesões musculares na prática esportiva de Futebol Sete e de Futsal por lazer, na segunda idade adulta, em Santa Cruz do Sul. Nessa faixa etária, observa-se pontos sobre o declínio natural de condição física por envelhecimento e a propensão de lesões musculares, caso não se tenha os cuidados necessários preconizados pela preparação física.

### Introdução

Na faixa etária dos 35 aos 45/50 anos, considerada segunda idade adulta, há um declínio acentuado da condição física das pessoas, que pode proporcionar uma prática esportiva por lazer com constantes lesões musculares? Como alternativas de respostas observou-se problemas relacionados com: valorização demasiada do setor econômico, falta de condição física, falta de aprendizagem dos fundamentos esportivos, falta de aquecimento e alongamento, heterogeneidade etária nas disputas, entre outras.

O lazer vem sendo divulgado e reconhecido no mundo inteiro pela sua contribuição na educação. A questão educacional, na atualidade, destaca em demasia o **aspecto econômico**, a evolução tecnológica, sem preocupar-se com o desenvolvimento integral e contínuo do ser humano. Educar através do lazer pressupõe o uso adequado do tempo livre. Mas a rotina de trabalho provoca uma tensão generalizada no homem, que se torna incapaz de utilizar de maneira adequada as horas de lazer.

Com relação ao espaço, TUAN (1983, p. 61) afirma:

\* Dissertação defendida no Programa de Mestrado em Desenvolvimento Regional da UNISC em 05/11/97, e que teve como orientador o Prof. Dr. Edson Oaigen.

"O homem do nosso tempo vê o progresso passar com velocidade, conquistando o espaço. O espaço é um símbolo comum de liberdade. O espaço permanece aberto; sugere futuro e convida à ação. [...] O espaço fechado e humanizado é lugar. Os seres humanos necessitam de espaço e lugar."

O trabalhador procura, de todas as maneiras, realizar seu lazer numa atividade a que tenha fácil acesso, que saiba praticar. O Futebol Sete e o Futsal enquadram-se aí perfeitamente. Segundo DIECKERT (1984), esportes de lazer são as atividades físicas ou práticas desportivas que podem proporcionar alegria, saúde, interação social e outras, entre praticantes de qualquer idade e sexo.

A prática de qualquer esporte envolve sempre uma parcela de risco, quando faltam condições básicas à sua realização. As atividades físicas executadas desta forma acabam transformando o homem de sujeito em objeto do lazer, pois os movimentos empregados em algumas disputas esportivas exigem esforços além da sua condição física, ocasionando-lhe lesões generalizadas.

A **popularidade do futebol** faz com que as pessoas se esqueçam da condição física ideal e realizam suas práticas esportivas sem nenhuma frequência sistemática ou progressiva. Os jogadores fazem uma confusão entre o real e o ideal físico, jogando somente nos finais de semana e por um período muito longo. As constantes alterações de regras desses esportes e os espaços reduzidos, exigem paradas e arrancadas constantes, agilizando as disputas, principalmente com **equipes adversárias de idades reduzidas**. O desempenho dessas pessoas, precisa sobrepor-se à sua condição física para acompanhar o novo ritmo, possibilitando um maior índice de lesões, aqui entendida como distensões musculares.

A **condição física** para a prática esportiva é como a saúde preventiva do brasileiro: é desconsiderada. A pessoa acima dos 35 anos deve ter uma condição física regular, no mínimo, já que após essa idade a tendência a rupturas musculares fica mais evidente, tendo em vista a inatividade. Segundo ROSE (1995), 68% a 80% das pessoas na faixa etária de 30 a 45/50 anos, não realizam atividade física constante. Para OLIVEIRA (1990), o músculo quadríceps é um dos mais importantes, pois é responsável pelo movimento de impulsão e do chute. Nas pessoas com boa condição física, pode-se notar: quadríceps bom, joelho bom; quadríceps ruim, joelho ruim.

Por isso, a prática esportiva por lazer, após uma certa idade, deve ter características sistemáticas, isto é, em torno de 3 a 4 vezes por semana. A maioria dos atletas entrevistados que jogam Futsal nos ginásios de esportes das 18 às 23 horas e nos campos de Futebol Sete aos sábados à tarde, praticam apenas duas vezes por semana. Essa frequência é insuficiente para se manter os músculos

fortalecidos, já que em 48 horas a força muscular se encontra numa curva descendente de esforço e, somente um novo estímulo pode manter ou aumentar a sua tonicidade. Com essa frequência prática, um novo esforço muscular é realizado somente a cada 3,5 dias.

Na busca da saúde, lazer saudável, deve-se ter uma preocupação constante com os hábitos de vida, considerando para este estudo a prática pedagógica de uma modalidade esportiva que atenda tanto a parte física, o condicionamento físico, quanto um trabalho de descontração mental. Muitas pessoas realizam alguma atividade física como caminhar, correr, jogar, entre outras, somente por recomendação médica e em certos períodos do ano. Essa prática esportiva deve fazer parte dos hábitos, do estilo de vida da população. Sobre saúde, NAHAS (1989) diz que modernamente, a saúde não é apenas ausência de doenças. O organismo humano deve ser ativo, a exemplo de nossos ancestrais na luta pela sobrevivência. A evolução tecnológica não deve diminuir a necessidade de exercícios, pois muitas doenças são oriundas da inatividade.

Para muitos, a busca esporádica de determinados jogos, em que a possibilidade de suor é acentuado, está associado a bons momentos de saúde. Talvez seja por isso que as pessoas, quando estão de folga ou nas férias, mudam completamente seus hábitos, suas atividades rotineiras e jogam sem restrições e limites. E, nos últimos anos, para os gaúchos que mantêm os melhores jogadores de Futsal do país, praticar este esporte tem um sabor especial, pois busca-se os ídolos. Atualmente, o futsal gaúcho passa por um dos melhores momentos da sua história e praticá-lo é estar na moda, é como figurar no cenário nacional. O futsal, segundo MUTTI (1994), é uma modalidade esportiva que atrai pela rapidez de movimentos e pela necessidade de superação de esforços, podendo revelar os limites de cada um, mesmo na prática por lazer.

A aprendizagem dos **fundamentos básicos** desenvolve a coordenação motora e a habilidade que proporcionarão maior desenvoltura ao jogador. A maioria das pessoas não vivenciaram os fundamentos de futebol sete e de futsal nas aulas de Educação Física. A escola tem um papel primordial no ensino dos fundamentos esportivos. A aprendizagem técnica reduz o gasto de energia na disputa dos jogos, ao mesmo tempo que melhora a condição física. A aprendizagem sem orientação adequada, gera maior individualismo para as disputas, e com isso, jogadas mais acirradas e propensas a lesões musculares.

Para essas disputas constatou-se a necessidade de realização de **alongamento e aquecimento muscular**, antes das práticas esportivas. Nas observações nos locais de disputas, ginásios e campos, alguns realizavam o aquecimento e brevemente, em virtude da pressa de iniciar as partidas, pois o horário reservado de uma hora já está sendo contado. O importante é jogar,

mesmo sem aquecer. A falta de aquecimento e a fadiga, que diminuem a precisão de movimentos, são fatores que podem resultar na **distensão muscular**. Para GLADMANN (1972), as rupturas em torno de 10% das fibras se conhece como estiramento muscular, e mais ou menos 25% das fibras, como distensão muscular.

O músculo, órgão principal de uma ação desportiva, é alvo periódico de lesões, cujos mecanismos patogênicos se relacionam ao gesto específico de cada modalidade desportiva. No futebol, os músculos dos membros inferiores são geralmente os mais afetados. Para LOPES et al. (1994), num estudo realizado nos anos noventa na clínica privada do Fluminense Football Club, no Rio de Janeiro, 47% dos pacientes era oriundos do futebol, sendo 24% de lesões musculares de 75% de atletas masculinos. A coxa foi a região preferida com 57% e a região lateral da perna com 29% dos casos.

A pressa em retornar às atividades, juntamente com tratamentos inadequados, retardam ou agravam sua recuperação, comprometendo o lazer do trabalhador regional.

### Conclusão

A prática esportiva, mesmo por lazer, para pessoas com mais de 30 anos, nos meios esportivos, é vista como não devendo mais existir. Essa denegrida "lei comunitária", acaba fazendo com que poucas pessoas se mantenham condicionadas fisicamente após essa idade e, com isso, aumentam o percentual de lesões. Acontece que na hora das disputas o esforço físico é redobrado, a falta de condicionamento dificulta a participação e o objetivo pretendido - saúde e lazer - não é alcançado.

As medidas preventivas de lesões já elencadas, como a realização de apenas duas sessões semanais de atividade física, o tempo excessivo de jogo, a falta de aprendizagem dos fundamentos, a não realização de aquecimento muscular, a fadiga e/ou exaustão física e o tratamento inadequado das lesões musculares, comprometem a prática esportiva por lazer das pessoas com mais de 30 anos. A melhoria da qualidade de vida da população deve estar ligada ao desenvolvimento regional em todos os aspectos, pois o verdadeiro sentido de realização dessas práticas esportivas é o lazer e a socialização.

### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1 - DIECKERT, Jürgen. Esporte para todos no Brasil - idéias e propostas. In: *Esporte de Lazer - Tarefa e chance para todos*. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1984. p. 1-12.
- 2 - GLADMAN, George. *El Masaje en el Deporte*. 7. ed. Barcelona: Editorial Sintet, 1972.
- 3 - LOPES, Arnaldo Santhiago et al. Diagnóstico e tratamentos das contusões musculares. In: *Revista Brasileira de Ortopedia*. Rio de Janeiro: Redprint, v. 29, n. 10, p. 714-722, Nov / 1994.
- 4 - MUTTI, Daniel. *Futsal: arte e segredos - futsal base*. 2. ed. São Paulo: Hemus, 1994. 225 p.
- 5 - NAHAS, Markus Vinicius. *Fundamentos da Aptidão Física relacionada à Saúde*. Florianópolis: Editora da UFSC, 1989.
- 6 - OLIVEIRA, Osmar de. *O Atleta Moderno*. Belo Horizonte: Oficina de Livros, 1990. 160 p.
- 7 - ROSE, Eduardo de. *Medicina do Esporte: passado, presente e futuro*. Curso de Mestrado, UFSM, 1995, palestra.
- 8 - TUAN, YI-FU. *Espaço e Lugar*. São Paulo: Difel, 1983.