



A ótica que o  
leva mais longe.

**impulsão**



**João Ferrelrinho**  
Fisioterapeuta, mestre em fisioterapia  
do desporto de alto rendimento  
geral.yourclinic@gmail.com

## Opinião Fisioterapia do desporto e rendimento em jovens atletas

Ao longo dos últimos anos o desporto tem evoluído muito em Portugal, não só o futebol, mas também as outras modalidades. Com a força do capitalismo e a evolução do desporto para um modelo que visa mais os lucros financeiros, trazendo grandes fortunas a quem é bem-sucedido, os atletas deixaram de ser vistos apenas como *entertainers* e passaram a ser vistos como ativos financeiros. Com isto, é cada vez maior a procura em obter o máximo de rendimento, seja com uma finalidade desportiva, seja com uma finalidade financeira, surgindo então o treino de performance.

Na minha opinião há uma ideia errada sobre o que é o treino de performance e rendimento desportivo na formação.

Para atletas adultos, a forma para obter melhores passa principalmente por treinos de força, velocidade, agilidade e principalmente por uma questão de prevenção e reabilitações de lesões. Quanto mais tempo o atleta estiver afastado da sua atividade desportiva, menos treinos conseguirá fazer, menos competições poderá ganhar, e dependendo do nível de competição, mais dinheiro está parado porque um atleta que não compete é um atleta sem rentabilidade.

Porém na formação, apesar de haver uma ambição desportiva e financeira dos jovens atletas, tudo tem o seu tempo e o foco inicial não deverá ser na questão física, mas sim nos

elementos cognitivos e posturais do atleta.

Não há muito tempo atrás, os grandes clubes europeus procuravam para as suas escolas de formação jovens jogadores robustos, altos e que pudessem fazer uso do seu poder físico para vencer as competições nos escalões de formação. Porém esta tendência reduziu bastante e a maioria dos clubes que têm sucesso na formação de jovens atletas até se desfazem surpreendentemente de jovens que atingem uma maturidade física prematura.

Tal alteração de tendência deve-se essencialmente ao fator de retenção de informação e capacidade de evolução. Um atleta que inicie a sua maturação física tardiamente, terá uma capacidade de assimilar informação e de evoluir até mais tarde do que um atleta que atinja este ponto mais cedo. Alterações hormonais, ganhos de massa muscular e outros fatores contribuem para que sejam mais suscetíveis a lesões, e quanto mais tarde entrarem nesse ciclo melhor. Sendo o futebol a modalidade mais relevante no nosso país, foi nele que se começou a verificar que esse tipo de jovens atletas estagnavam a sua evolução mais cedo do que os jogadores que atingiam a maturidade física mais tarde.

Sendo assim, a prioridade de um treino de performance num jovem atleta (6-16 anos) não passa tanto pelo treino de componentes físicas como força, velocidade e capacidade de choque, mas sim por treinos mais cognitivos como o treino de coordenação, agilidade e trabalho muscular acessório, para que o atleta tenha uma margem de progressão maior, fazendo a sua evolução até mais tarde, descuroando, por vezes os resultados desportivos.

É de referir também a importância dos fisioterapeutas do desporto para estes jovens atletas. Não é igual reabilitar um jovem sedentário, e um jovem que pratique desporto 4/5 vezes por semana. Cabe-nos a nós não apenas reabilitar a lesão que os fez procurar-nos, mas também identificar outros fatores que possam vir a ser prejudiciais no futuro do atleta.

Não nos limitamos a tratar a dor. Isso é apenas uma pequena parte de uma reabilitação desportiva. Essa reabilitação passa também por evitar que o atleta volte a sofrer a mesma lesão e identificar e corrigir fatores que possam condicionar o seu rendimento, não apenas físicos, mas também fatores externos.