

# Medicina do esporte: prevenção e tratamento

Especialidade, voltada com ênfase aos atletas profissionais, dedica-se também aos praticantes comuns de exercício físico



O especialista em Medicina do Esporte pela USP, Dr. Bernardo Albergaria, trata desde pentacampeões de Jiu-Jitsu até pacientes da terceira idade praticantes de Dança de Salão. Independentemente do tipo de atleta, seu objetivo principal é mantê-lo treinando, por meio da prevenção e, se necessário, do tratamento. Confira, na entrevista concedida à Revista Rio Sport pelo médico, mais detalhes sobre essa especialidade que vem crescendo no Brasil e no mundo.

## Qual é o papel do médico do Esporte?

Manter o atleta treinando. Para isso, orgulho-me de dizer que a Medicina do Esporte é a especialidade mais ligada a outras profissões relacionadas à atividade física. Impossível conceber nossa atividade sem a participação de uma equipe de profissionais envolvidos com os diversos aspectos da saúde do atleta: educadores físicos, fisioterapeutas, nutricionistas, psicólogos, treinadores e outros. Como o médico do Esporte sempre lida com times e equipes, está acostumado a agir em

consonância com os colegas: não há como vencer sem esse grupo multidisciplinar.

## Como você se iniciou na especialidade?

Eu realizava estágio como *fellow* na clínica do Dr. Ivo Pitanguy, no Rio, e comecei a fazer Jiu-Jitsu com o Royler Gracie, na Gracie Humaitá. Um dia, treinando com meu pai, quebrei o dedo dele, sem querer, e não sabia como tratar a fratura. Esse fato mudou minha vida: primeiro, decidi aprender a tratar os atletas corretamente, abandonando a Cirurgia Plástica; segundo, pude ter aulas particulares com o Royler, o que me fez ver a eficiência biomecânica da arte suave. Despedi-me do Dr. Pitanguy, tornei-me aluno da USP e nunca mais parei de tratar atletas. Foram muitos ombros deslocados, “apagadas” e contusões atendidas no tatame. Tive a sorte de ter os melhores mestres, em ambas as áreas, como o professor Vinícius “Draculino”, cuja técnica impecável e talento lendário para formar faixas pretas criaram uma verdadeira “fábrica de campeões” de Jiu-Jitsu em Belo Horizonte. Ênfase que é muito importante o médico do Esporte conhecer bem a modalidade do atleta tratado, de preferência que já a tenha praticado. Além de facilitar a conversa com o paciente, há maior intimidade com a mecânica dos movimentos e o tipo de esforço físico.

## Você ainda pratica Jiu-Jitsu?

Como sou médico da Equipe Barra Gracie BH, sob o comando do professor Marcelo “Uirapuru”, mantenho sempre contato com a

elite dos lutadores. Hoje faço aulas particulares e levanto pesos, na Rio Sport Center. Faço também algumas aulas coletivas lá. O dia em que a academia abrir de meia noite às seis da manhã, pode contar comigo!

## Você poderia resumir os objetivos da Medicina do Esporte?

Prevenir e tratar as lesões e doenças relacionadas à atividade física e ao esporte; fazer a avaliação médica antes de se iniciar a atividade física ou desportiva, para detectar alterações que podem se manifestar ou piorar com a prática da atividade física. E ainda: evitar a todo custo condutas do tipo “Pare de malhar, tome um anti-inflamatório e volte em um mês se não melhorar!”.

## Como se divide a especialidade?

Existem vários segmentos: a Traumatologia Desportiva, que trata das lesões ósseas, articulares e musculares associadas à atividade física; a Cardiologia do Esporte, que está relacionada à avaliação cardiovascular nos praticantes de atividade física, em nível competitivo ou não; e há médicos especializados em Antidoping e outros em Nutrologia do Esporte. Enfim, é uma especialidade com abrangência ampla, o que a torna bem interessante.

## Quem são seus pacientes?

Na Medicina do Esporte lidamos especialmente com atletas, de diversos tipos. Mas no consultório há desde pentacampeões brasileiros de Jiu-Jitsu até pacientes de 85 anos, cujo esporte é fazer aulas de Dança de Salão duas vezes por semana. Há alguns bailarinos do Corpo de Baile do Palácio das Artes e, de alguns anos para cá, o número de corredores aumentou consideravelmente. Não há como não citar também as donas de casa, que praticam exercícios na academia de maneira não profissional, para relaxamento ou para manter a forma (da mente e do corpo!).

## Como quem inicia a prática de exercícios pode contar com a ajuda de um médico do Esporte?

Para os adultos que querem iniciar um esporte e para os que já foram atletas e desejam voltar ao esporte, deve-se fazer a avaliação funcional

específica para se definir a prática desportiva adequada. Isso é essencial para a escolha correta da atividade ou do exercício, indicados pelo biótipo, personalidade ou condição associada, como artrose ou obesidade. Para os superatletas que competem em nível profissional, o médico do Esporte funciona como um mecânico de Fórmula 1, “consertando” a máquina até durante a prova. Eventualmente, nosso papel é o de proteger o atleta dele mesmo, quando seu limite for ultrapassado de forma perigosa para a saúde. Durante as provas não há limite que o atleta não queira superar, e ele pode tornar-se ameaça para si mesmo, o que já vi ocorrer em competições de Vale Tudo e esportes aeróbios de longa duração. É importante mencionar que, às vezes, o atleta amador treina mais intensamente do que o profissional. Tenho dois pacientes que participam na África do Sul de uma prova de Mountain Bike que dura cinco dias. Um é médico e o outro juiz de Direito, ambos com condicionamento físico de atletas de elite.

## Um recado final aos atletas, profissionais e amadores.

Ouçam seu treinador, respeitem seus limites e não parem de malhar!



## Medicina do Esporte

**Dr. Bernardo Albergaria**

Consultórios:

Rua do Ouro, nº1717 – BH  
Telefone: (31) 3223-2210.

Rua Domingos Vieira, nº 343, conj. 1202 – BH  
Telefones: (31) 3241-0954/3241-6352.