

## O boxe nas academias

### Educação Física

Enviado por:

Postado em:17/02/2011

Na última década, o Boxe deixou de ser atividade exclusiva dos ringues e ganhou novos ares nas academias de todo o Brasil: o combate fica de lado e sobram apenas os benefícios do esporte.

Por Dr. Adriano Leonardi - equipe Taktos Medicina Esportiva Boxe ou "pugilismo" é uma arte marcial que usa apenas os punhos tanto para defesa como para o ataque. A palavra deriva do inglês to box, que significa "bater", ou "bater com os punhos". Populares na Inglaterra nos séculos XVIII e XIX, as lutas de boxe foram, inicialmente praticadas com as mãos descobertas, sendo o esporte reformado em 1867, com as regras de Queensberry, que previam rounds de três minutos e o uso de luvas. Atualmente, o esporte é dividido entre profissional e amador, sendo neste último obrigatório o uso de protetores de cabeça, genital e luvas de dez onças (280 g). No profissional, o uso de proteção da cabeça não é obrigatório e as luvas podem ser de 8 a 10 onças. Os árbitros, nas lutas amadoras podem interromper precocemente a luta, já no profissional, esta interrupção é mais tardia. Na última década, o Boxe deixou de ser atividade exclusiva dos ringues e ganhou novos ares nas academias de todo o Brasil: o combate fica de lado e sobram apenas os benefícios do esporte. Hoje, é muito comum ver aulas sem nenhum contato físico. O combate corpo a corpo deixou de existir e o objetivo deixou de ser superar adversários e levá-los ao nocaute e passou a ser o aprimoramento do condicionamento físico. Os exercícios consistem na utilização dos golpes combinados com movimentos aeróbicos para melhorar a coordenação motora, a resistência muscular, aprimorar o sistema cardiovascular e queimar muitas calorias. A aula de uma hora gasta até 1200 calorias com a sequência de golpes e aquecimento. Os socos, que são dados no ar ou em algum objeto apropriado, ajudam no desenvolvimento dos músculos peitorais, do braço e do ombro. Há várias modalidades derivadas do boxe nas academias, sendo o Taebo e o Aeroboxe os mais treinados. Estes unem séries de socos e esquivas no ar com os movimentos da ginástica mais tradicional. O Bob Boxe segue a mesma linha, mas os golpes são disparados contra um boneco apelidado de Bob. Sobre as lesões As lesões musculoesqueléticas mais comuns entre os boxeadores são as das mãos e punhos. Outras menos comuns incluem fraturas de clavículas, mandíbula, deslocamento do ombro, distensões musculares e entorses de joelho e tornozelo. Estão intimamente ligadas a erros de técnica, alongamento e aquecimento inadequados. A área do polegar tem a mais alta taxa de lesões. Luvas que o mantém abduzido (afastado dos demais dedos) favorecem que a energia cinética do golpe cause forças de cisalhamento que podem causar desde lesões ligamentares, deslocamentos articulares, fraturas do primeiro metacarpeano, ou, mais comumente causar a condição denominada "sinovite", uma inflamação do tecido envoltório da articulação, que causa dores e inchaço. Em decorrência da ampla mobilidade do Polegar, a lesão atrapalha em atividades do dia a dia, como escrever, por exemplo. Durante o treino do Boxe, o aluno é instruído a golpear com o segundo e terceiro metacarpos, os populares "nós" da mão. A força é transmitida para os demais ossos do punho e podem fraturar o osso Escafóide. A lesão pode passar despercebida inicialmente pela dificuldade de diagnóstico clínico e radiológico e muitas vezes, pode necessitar de tratamento cirúrgico. Uma lesão ligada à técnica incorreta de golpear é a fratura de "fratura de boxer", ou "fratura do brigão" que acomete o quinto metacarpo. Em geral, ocorre quando a força do soco, que deveria ser dissipada no segundo e terceiro metacarpos é

levada ao quinto, que não absorve a energia cinética e fratura. O tratamento deve ser imediato, muitas vezes cirúrgico, pois pode causar deformidades no quinto dedo e, em graus extremos, pode cursar com perda da força de preensão da mão. Tendinites, dolorimento muscular do antebraço, dores nos cotovelos, dores nas costas e pescoço estão relacionados aos “microtraumas” de repetição, ou seja, a carga a qual os membros superiores estão sendo submetidos nos treinos está sendo dada acima dos limites fisiológicos individuais. Seu tratamento deve ser imediato, seguido de melhoria de condicionamento muscular a fim de se evitar cronificação da lesão e comprometimento de atividades da vida diária. O ombro é a segunda articulação mais acometida no Boxe. São comuns as tendinites e as bursites, especialmente nos que possuem fatores predisponentes como, por exemplo, desequilíbrio muscular entre rotadores internos e externos do ombro ou por redução do espaço entre a ponta da Escápula, o Acrômio e a cabeça do Úmero. Distensões musculares dos membros inferiores, especialmente na Panturrilha causam dor e incapacidade súbitas. Comumente, o aluno tem a sensação de uma “pedrada” e os sintomas se agravam quando o treino termina. Em geral, há formação de hematoma entre os planos musculares e, caso não haja acompanhamento médico e reabilitação adequada, há grande chance de re-lesão, ou seja, o aluno percebe que a dor melhorou e volta a treinar, sentindo dores novamente e cada vez com menos esforço físico. Por fim, para prevenir as lesões que o Boxe pode trazer, é imprescindível um check up ortopédico para detecção e correção de fatores de risco, especialmente nos que já têm histórico de dores articulares, tendinites e mau condicionamento físico. Esta notícia foi acessada em 17/02/2011 no sítio Taktos Medicina Esportiva. Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.