

Dor em triatletas

DOL — Dor On Line · Boletim Científico sobre Dor · ISSN 2446-6670

Estudos mostram que triatletas tendem a treinar mais horas por semanas que outros grupos de atletas de esportes individuais. Isso pode ocasionar maior incidência de lesões, sendo importante a análise das consequências em longo prazo da participação nesse esporte. Em um estudo realizado com 327 atletas participantes do Ironman Triathlon 2008, sessenta por cento deles relataram uso de anti-inflamatórios não esteroidais (AINEs) nos três meses antes da competição, sendo 25,5% no dia anterior à competição, 12% imediatamente antes, e 47,4% durante a prova, sendo que quase metade utilizou o medicamento sem prescrição. A maioria dos usuários de AINEs considera os sintomas gastrintestinais como efeito colateral, mas desconhece efeitos sobre a função renal e risco de hemorragia gástrica. Dor em membro inferior relacionada ao exercício (DMIRE) é a principal causa de interrupção do treinamento. Outro estudo mostrou que triatletas com história prévia de DMIRE possuem propensão 2,4 vezes maior de apresentar alterações neuromusculares após a etapa de ciclismo da competição, quando comparados com triatletas sem esse tipo de dor. Um estudo epidemiológico, com o objetivo de estabelecer a incidência de dor cervical e lombar em triatletas, mostrou que 48,7% dos participantes apresentavam dor cervical e 67,8% dor lombar. Segundo o estudo, os atletas com maior risco de dor cervical foram aqueles com maior número de anos de prática esportiva. Já no caso de dor lombar, os atletas com maior risco foram aqueles com maior número de participações em competições. Já a história prévia de lesões relacionadas ao esporte aumentou o risco para ambos os tipos de dor. O conhecimento dos efeitos fisiológicos da prática desse esporte pode permitir uma melhor programação dos

treinamentos. Além disso, a divulgação de efeitos deletérios de substâncias usadas rotineiramente por esses atletas pode prevenir futuros problemas. Referências: Villavicencio AT, Burneikiene S, Hernández TD, Thramann J. Back and neck pain in triathletes. *Neurosurg Focus*. 2006 21(4):E7. Chapman AR, Hodges PW, Briggs AM, Stapley PJ, Vicenzino B. Neuromuscular control and exercise-related leg pain in triathletes. *Med Sci Sports Exerc*. 2010 42(2):233-43. Gorski T, Cadore EL, Pinto SS, da Silva EM, Correa CS, Beltrami FG, Kruel LF. Use of NSAIDs in triathletes: prevalence, level of awareness and reasons for use. *Br J Sports Med*. 2011 45(2):85-90.

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/dor-em-triatletas · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.

DOL - DOR ON LINE