



Treinamento Esportivo

Infância e Adolescência

Dra. Ana Lucia de Sá Pinto

Pediatra e Médica do Esporte do Ambulatório de Medicina Esportiva

Disciplina de Reumatologia - FMUSP

Benefícios

Capacidades Aeróbia e Ventilatória

Força Muscular e Flexibilidade

Massa Magra e Massa Óssea

% de Gordura e Controle de Peso

Capacidade Cognitiva

American Heart Association

American Academy of Pediatrics

American College of Sports Medicine

Benefícios

Cardiovasculares

Pulmonares

Câncer

Dislipidemia - Diabetes - Obesidade

Depressão

Reumatológicas

American Heart Association

American Academy of Pediatrics

American College of Sports Medicine

Atividade Física - Recomendação

Frequência

5 a 7 x semana

Duração

60 min

Intensidade

Moderada
Alta

42% 6 - 11 anos

10% > 12 anos

Riscos do Treinamento Esportivo

Aspectos Clínicos

Over-reaching

Baixa Performance

Cardiológico

Nutrição

Vias Respiratórias

Alterações Psicológicas

Tríade da Atleta Feminina

Lesões Osteoarticulares

Crescimento e Desenvolvimento

Over-reaching – Baixa Performance

Aumento
Intensidade - Volume no Treinamento

Sinais e Sintomas

Recuperação

↓ PERFORMANCE

Síndrome do Supertreinamento

- Diminuição da Performance
- Fadiga Intensa
- Alteração no Humor
- Maior Risco de Infecções
- Alterações Sangüíneas

Interfere no Crescimento

Cardiovascular

1:200.000

Circulation, 115, 2007

Nutrição

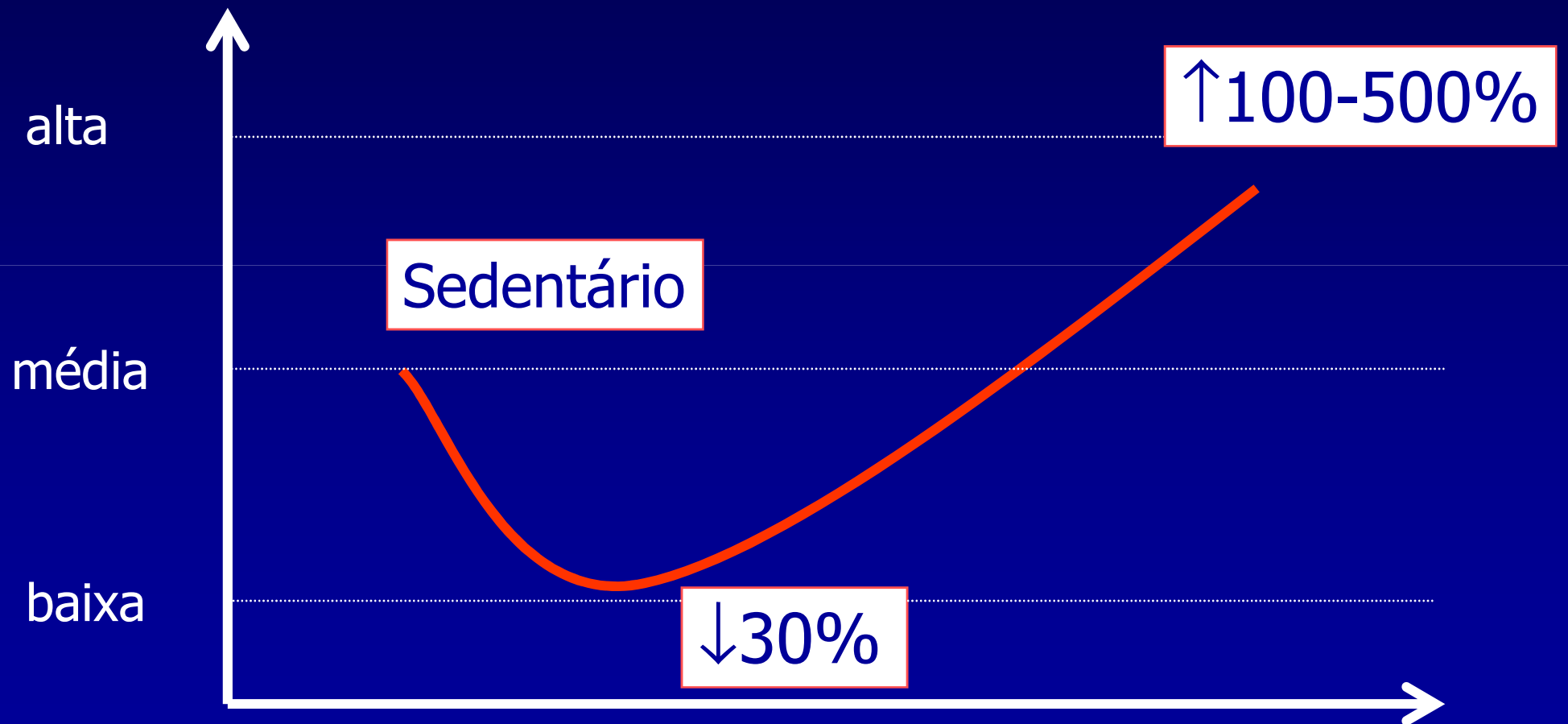
Deficiência de Ferro e Zinco

Ingestão Inadequada de Cálcio

Ingestão Elevada de Gordura

Ingestão Baixa de Água e Carboidrato

Infecção Vias Aéreas Superiores



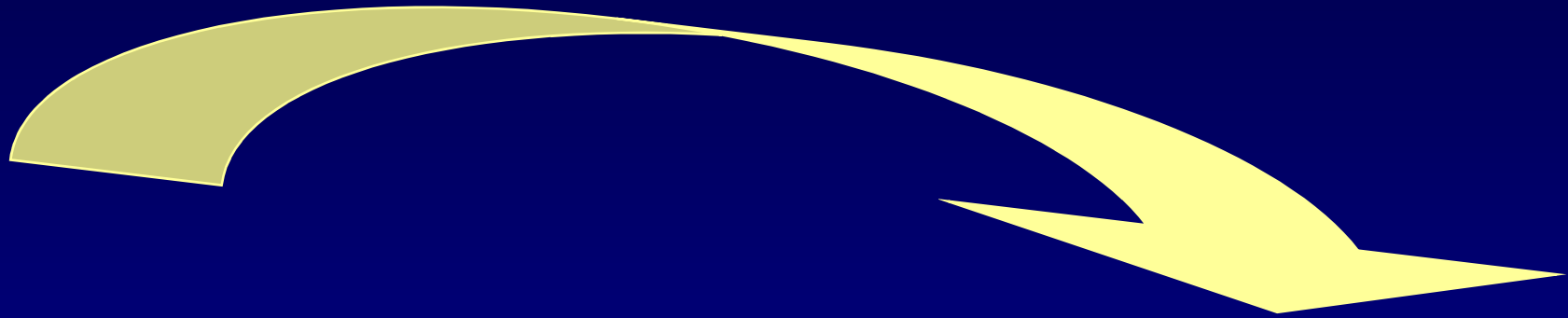
Asma Induzida pelo Exercício

20% Atletas

80% Asmáticos

Sports Med, 35, 2005

Alterações Psicológicas



Lidar Situações Novas
Avaliação das Habilidades
Cooperação
Liderança
Disciplina
Sociabilização

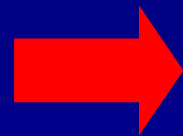
Estresse
Ansiedade
Depressão
Isolamento Social

Tríade da Atleta Feminina Adolescentes

Anorexia

Disfunção Alimentar (18%)

Amenorréia



Alteração Menstrual (23%)

Osteoporose

Osteopenia (21%)

Lesões Osteoarticulares

30 - 40 milhões
Atletas



2,6 milhões
Lesões

Lesões Overuse

Importante

Aclimatação

Variáveis Fisiológicas Exercício

Fatores de Risco Intrínsecos

Fatores de Risco Extrínsecos



Fatores de Risco - Intrínsecos

Biomecânica



Fatores de Risco - Intrínsecos

Biomecânica

Flexibilidade



Fatores de Risco - Intrínsecos

Biomecânica

Flexibilidade



Fatores de Risco - Intrínsecos

Biomecânica

Flexibilidade

Musculatura



Fatores de Risco - Extrínsecos

Treinamento
Técnica



Fatores de Risco - Extrínsecos

Treinamento

Superfície



Fatores de Risco - Extrínsecos

Treinamento

Superfície

Calçado Esportivo



Fatores de Risco - Extrínsecos

Treinamento

Superfície

Calçado Esportivo

Equipamento



Interferência do Esporte no Crescimento

Sports Med Arthrosc Review, 10, 2002

