

sites de poker dinheiro real

<p>Dr.</p>
<p>Carlos Mattos Les#227;o esportiva #233; o termo que abrange qualque r les#227;o relacionada ao ato esportivo.</p>
<p>As les#245;es esportivas podem ser divididas entre aquelas pass#237;veis de serem evitadas e aquelas que n#227;o d#225; para prever, pois s#227;o inerentes ao esporte.</p>
<p>H#225; um senso comum que acredita que alguns esportes machucam mais do que outros.</p>
<p>Por#233;m, ao analisarmos trabalhos e estat#237;sticas, teremos algumas surpresas.</p>
<p>Por exemplo, as pessoas acham que esportes de luta causam mais les#227;o do que futebol, porque s#227;o modalidades feitas para machucar.</p>
<p>Mas os estudos mostram que os esportes de luta causam les#245;es mais leves, como contus#245;es e hematomas, enquanto no futebol ocorre muito mais les#227;o cir#250;rgica, de joelho principalmente.</p>
<p>Opero muito mais atleta do futebol do que de lutas.</p>
<p>O que explica o futebol romper muito mais um ligamento de joelho do que uma luta, onde os praticantes est#227;o lutando e d#227;o at#233;chave de joelho no oponente? S#227;o o preparo do atleta e o foco do esporte, o chamado gesto esportivo.</p>
<p>O gesto esportivo do futebol #233; o atleta correr, olhando para a bola, para os advers#225;rios, para os companheiros de time, ou seja, ele n#227;o tem um treinamento para escapar de um chute no joelho.</p>
<p>Ent#227;o quando ele toma uma entrada, para a qual n#227;o estava preparado, pode ter uma les#227;o at#233;grave.</p>
<p>J#225;o atleta de luta est#225; olhando para o advers#225;rio e ele sabe que o advers#225;rio vai entrar na perna dele, ou seja, ele est#225; treinado para isso, #233; o gesto esportivo da luta.</p>
<p>O objetivo #233; se livrar do golpe, de les#245;es, pois ele sabe o que fazer.</p>
<p>Isso faz com que os esportes sejam bem espec#237;ficos em rela#231#227;o #224;s les#245;es.</p>
<p>Por isso s#227;o importantes o treinamento preventivo e as avalia#231#245;es antes de come#231;ar um esporte e peri#243;dicas para ver como anda a massa muscular, a parte cardiol#243;gica etc.</p>
<p>#192;s vezes, a pessoa faz um esporte e n#227;o est#225; t#227;o adaptada a ele.</p>
<p>Por exemplo, os fortalecimentos e alongamentos de um corredor e de um nadador t#234;m de ser diferentes.</p>
<p>E a gente sabe que, al#233;m do esporte que pratica, se o atleta fizer uma complementa#231;#227;o com muscula#231;#227;o e/ou exerc#237;cio funcional voltada ao seu esporte, ter#225; menos les#227;o </p>