

(...) as adolescentes ficam profundamente expostas e influenciadas na construção social do corpo exigido pela sociedade urbana moderna (...)

O esporte faz parte de nossas vidas e atualmente é impossível imaginar-mos um mundo sem esportes, sem atividade física orientada para o lazer e a saúde ou ainda sem a presença de atletas profissionais. Um dos grandes incentivos/motivos para a prática de esportes e atividade física é, sem dúvida, a saúde. Toda e qualquer atividade física que tenha valor para a prevenção e manutenção da saúde e que atue na prevenção de doenças é bem vista e tem o aval dos médicos.

Com um maior número de pessoas praticando esporte também aumentou a quantidade de casos de acidentes esportivos ou de problemas físicos decorridos da prática de diferentes atividades físicas. Isto acontece tanto com pessoas que praticam um esporte regularmente em academia ou clube, assim como também com atletas amadores ou profissionais. Um fator importante para evitar que acidentes ou problemas aconteçam é a orientação competente de profissionais de Educação Física e de médicos especializados. É exatamente aqui que as Terapias Holísticas podem ser de grande utilidade e valia. Como?

Terapias Holísticas são métodos/sistemas que têm por objetivo a prevenção, a melhoria da saúde e a cura de um ser vivo. Para isto tenta ativar as forças auto-reguladoras do

organismo e, em alguns casos, lança mão de produtos ou aparelhos. A visão holística encara um ser vivo como uma unidade, como um todo. Dentro desta filosofia, doenças ou traumas não são apenas defeitos pato-fisiológicos ou disfunções de órgãos, mas sim sinais de desequilíbrio energético de um organismo. Os processos de cura (ativados por forças auto-reguladoras ou produtos ou aparelhos) se dão de dentro para fora e geralmente são lentos. Isto, porém, não pode ser visto como um empecilho ou falha, mesmo em nossa sociedade/cultura, na qual tempo é dinheiro e onde tudo tem que ser resolvido rapidamente.

Atletas são pessoas que trabalham com afinco e seriedade, direcionados por objetivos bem definidos. Por isso, qualquer situação que os impeça de treinar/competir deve ser encarada com seriedade e cuidado. As Terapias Holísticas podem ser utilizadas para ajudar a resolver estes problemas. A maior parte destes problemas pode inicialmente não ser considerada grave e o atleta é tratado paliativamente. Assim os pequenos distúrbios não são curados corretamente e perduram até que um acidente, às vezes nem tão grave, coloca o atleta fora de combate, e aí possivelmente com conseqüências sérias. A partir daí, seria indicado um tratamento mais

longo e profundo. Podem ser utilizadas uma, duas ou mais Terapias combinadas entre si. Assim como também em alguns casos, elas podem ser combinadas com procedimentos da medicina tradicional, desde que sejam compatíveis.

As seguintes Terapias Holísticas possuem boa aplicação e indicação em casos de acidentes e problemas que acometem os atletas, amadores ou profissionais:

### **Acupuntura e Auriculoterapia**

A acupuntura é uma técnica asiática que utiliza pequenas agulhas de aço inoxidável, prata ou ouro e que são inseridas na pele em pontos pré-determinados situados em cima de uma linha imaginária (Meridiano) de energia. A auriculoterapia utiliza tanto pequenas agulhas permanentes ou então sementes de mostarda que são afixadas em pontos no pavilhão auricular. Ambas são utilizadas no controle da dor, assim como em casos crônicos em tendões, ligamentos e músculos, de luxações e inflamações e de entorses.

### **Homeopatia e Sais Bioquímicos**

A Homeopatia é uma terapia energética que, através de

remédios específicos, procura estimular as forças auto-reguladoras de um organismo. Estes remédios, à base de produtos extraídos de plantas, animais ou minerais, têm grande utilidade no combate às dores, como também na reorganização de tecidos danificados. Os sais bioquímicos também têm grande aplicação, sendo em menor número do que os remédios homeopáticos, o que facilita sua aplicação. As duas terapias agem profundamente sobre o organismo, sendo indicadas para uma grande parte de desequilíbrios e disfunções.

### **Florais de Bach**

É um método (coadjuvante) no tratamento de problemas psicossomáticos agudos e crônicos. Tem grande aplicação em casos de medo, nervosismo, pânico, insegurança e timidez, dificuldades de relacionamento, etc.

### **Alimentoterapia**

A alimentação, sob o ponto-de-vista holístico, também pode ser benéfica para atletas. Muitas vezes atletas sofrem de algum problema derivado de uma má combinação de alimentos ou do uso em excesso de determinados alimentos e, principalmente, do uso indiscriminado de ali-

mentos industrializados e não saudáveis. Uma alimentação correta, balanceada e natural contribui para uma boa performance.

### **Reflexologias**

São técnicas especiais de massagem tanto nos pés como nas mãos, que representam o corpo. Através desta técnica é possível influenciar o Todo de maneira benéfica, pois a massagem provoca uma reorganização energética e a ativação de forças auto-reguladoras. São úteis em casos de problemas ósteomusculares, psicossomáticos, nervosos e circulatórios entre outros.

Existe ainda um grande número de outras Terapias Holísticas que podem ser utilizadas em atletas, como: Fitoterapia, Cromoacupuntura, Rolfing, Bioenergética, moxa e ventosas, e a Medicina Ortomolecular. É muito importante que tanto o atleta como o médico/terapeuta tenham confiança um no outro e que ambos estejam de acordo com o tratamento escolhido. O mais importante é que o atleta recupere sua saúde sem o aparecimento de efeitos colaterais negativos, para poder continuar treinando e competindo pelo tempo que desejar.