

EDITORIAL

DESAFIO ATUAL: “SEPARAR O JOIO DO TRIGO”

As áreas da medicina esportiva, da fisiologia do exercício e do treinamento, assim como da epidemiologia, prevenção e reabilitação de lesões têm despertado muito interesse atualmente. O encanto pela área refere-se à correlação positiva que a prática de atividade física tem com a melhora da saúde, da composição corporal para fins estéticos e com o aumento do desempenho nos diferentes esportes, seja pela manipulação das variáveis do treinamento ou pela prevenção de lesões desportivas.

Curiosamente, até pouco tempo atrás, os profissionais envolvidos nessa área utilizavam-se apenas de livros com protocolos fechados, cujo conteúdo, na maioria das vezes, não diferenciava o público a ser atendido. Atletas de alto rendimento, amadores ou recreacionais, indivíduos destreinados, sedentários, jovens, idosos, homens, mulheres e crianças recebiam a mesma intervenção. Ainda assim, naquela época, o resultado obtido era satisfatório. Entretanto, com o passar dos anos e, principalmente, com a realização de eventos esportivos de alto rendimento (Copa do Mundo e Jogos Olímpicos) percebeu-se que não era o suficiente.

A atual medicina esportiva visa preencher a lacuna entre prática, empirismo, folclore (ainda muito comum no esporte) e ciência. Sabe-se hoje, por exemplo, que determinados parâmetros ou variáveis do treinamento desportivo podem ser extremamente viáveis para uma determinada população e muito prejudiciais para outro público. Não apenas isso: os mesmos estímulos produzem efeitos e adaptações totalmente diferentes quando empregados em momentos distintos no mesmo indivíduo.

Com o avanço da tecnologia, globalização e disseminação de informações nas redes sociais é providencial “separar o joio do trigo”. Muitos influenciadores digitais estão contagiando milhões de seguidores com modismos criados a partir de dados e argumentos inconsistentes e insuficientes para a ciência. Não obstante, divulgam informações sem o mínimo de cautela e com a convicção de que a ciência as ampara, ou seja, aquela intervenção funciona para todo mundo. Que bom seria se fosse fácil assim.

Quem é da área sabe que uma pesquisa de boa qualidade metodológica exige muito tempo, trabalho e dedicação. Um projeto bem pensado e elaborado precisa de muita vivência na pesquisa (muitas vezes compartilhada entre vários pesquisadores). A seleção da amostra, dos métodos e desenho experimental influenciarão totalmente nos resultados – e é bem provável que esse seja o ponto principal.

O pesquisador e estudioso cuidadoso, antes de disseminar qualquer informação, preocupa-se em notar os detalhes metodológicos do estudo. Muitas vezes, o influenciador digital somente lê a conclusão e a repassa sem qualquer pudor. O seguidor apenas capta o que lê. Surge, então, um produto final que muito se difere do original. Tomemos cuidado!

A divulgação de informações fidedignas depende não só de pesquisadores e revistas responsáveis, mas também de leitores e estudiosos conscientes. A informação é como uma arma, totalmente dependente do seu destinatário – mocinho ou vilão?

Que utilizemos nosso instrumento de trabalho a nosso favor!



Fábio Siconeto de Freitas

Fisioterapeuta - Universidade de Uberaba

Mestre em Ciências do Movimento Humano (Treinamento Desportivo) – UNIMEP