



**Ricardo Padovan** é graduado em fisioterapia pelo Ceunsp em 2002, especializado em Bioquímica, Fisiologia, Treinamento e Nutrição Esportiva pela Unicamp em 2005. Atua na área ortopédica e esportiva, no trabalho de prevenção, avaliação cinesiológica e eletromiográfica, e reabilitação de atletas amadores e profissionais.

**Miotec:**

**Você é um fisioterapeuta que atua na área ortopédica e esportiva. Fale-nos sobre seu trabalho?**

**Ricardo Padovan:**

*Com o passar do tempo, acabamos sofrendo um amadurecendo profissional normal e desenvolvendo nossas próprias metodologias de trabalho. Trabalho com o conceito de ver o paciente como um todo, e tratá-lo de acordo com sua individualidade e a particularidade da sua lesão, de acordo com as especificidades do esporte e da sua modalidade.*

*Hoje tenho o prazer de trabalhar de forma interdisciplinar aliado a excelentes profissionais: médicos, professores de educação física, nutricionistas e psicólogo.*

*A evolução da reabilitação ortopédica e esportiva vem se desenvolvendo muito a cada ano, acompanhar o seu crescimento é primordial para qualquer profissional no suporte dos seus pacientes e atletas. Estou sempre procurando atualizar-me para garantir um resultado satisfatório e com qualidade aos meus pacientes.*

**Miotec:**

**Você trabalha na reabilitação de atletas amadores e profissionais. Recentemente submeteu o ciclista profissional Odair Pereira a uma série de exames eletromiográficos. Como a eletromiografia de superfície pode auxiliar no preparo ou reabilitação de um atleta?**

**Ricardo Padovan:**

*A eletromiografia é uma excelente ferramenta no trabalho de avaliação da potência, resistência de força, índice de fadiga, equilíbrio muscular e controle do recrutamento muscular específico, em atletas em reabilitação ou não. Os seus resultados são importantes parâmetros para diagnósticos mais precisos, como também monitoramento das evoluções dos treinamentos, quantificando com precisão seus resultados, o que nos dá total rastreabilidade de todo trabalho desenvolvido.*

*É possível através desses testes específicos identificar possíveis alterações, desequilíbrios entre músculos ou grupos musculares, que em determinados casos, basta*

*regredirmos alguns desequilíbrios para o atleta obter melhora na performance, e nos casos de pacientes em reabilitação, seus resultados satisfatórios são a garantia de uma volta segura às atividades antecedentes a lesão.*



Preparação da avaliação eletromiográfica

**Miotec:**

**Na avaliação do ciclista Odair Pereira, após a coleta e tratamento dos dados de EMGs, você fez uma avaliação dos resultados preliminares com ele, objetivando a conscientização do atleta. O biofeedback de EMGs também é utilizado? Se sim, em que situação?**

**Ricardo Padovan:**

*Realmente, acho muito importante que ao invés de somente avaliar e prescrever os exercícios ao atleta, seja explicado desde como funciona o aparelho locomotor, conscientizando-o das suas necessidades, e qual a melhor maneira de atingir seus objetivos. Uma vez bem orientado, poderemos evitar retornos deste atleta ao consultório, preservando sua melhor forma, sua integridade física, conseqüentemente prolongando seu tempo em atividade. No caso do ciclista profissional Odair Pereira, não foi utilizado o Biofeedback de EMGs devido a experiência, e a boa consciência corporal de anos de treinamento. Mas para os atletas menos experientes acho muito interessante a utilização do Biofeedback de EMGs para desenvolver a aprendizagem motora, como também para controle do recrutamento muscular.*

**Miotec:**

**Poucos atletas realizam avaliações periódicas, principalmente no que diz respeito a uma análise eletromiográfica, a que se deve isso?**

**Ricardo Padovan:**

A razão pela qual acredito que ocorra esta situação, é devida a falta de informação dos profissionais da saúde e dos atletas. Embora a utilização da EMGs na área esportiva seja novidade, a procura pelas análises vem aumentando cada vez mais.

Os atletas que se conscientizam das necessidades e da importância destas avaliações retornam a clínica para avaliações periódicas para ter certeza que estão realizando o trabalho correto e para quantificar suas evoluções, sempre na busca pela otimização dos seus resultados.

**Miotec:**

Em alguns esportes como o futebol, é comum um jogador ficar afastado dos jogos devido a lesões musculares. Esse afastamento é bastante prejudicial ao atleta e ao clube. Como a avaliação eletromiográfica poderia contribuir para minimizar esse quadro?

**Ricardo Padovan:**

As lesões musculares correspondem a aproximadamente 50% das lesões ocorridas no futebol. Muito dos casos de lesões musculares está associado à sobrecarga ou a desequilíbrio de músculos ou grupos

musculares. O afastamento é prejudicial até mesmo para a imagem do atleta, como prejudicial a todo o grupo e ao clube. Acredito que se forem realizadas avaliações periódicas de índice de fadiga e desequilíbrio muscular, será possível diminuir estes índices de lesões, através de um trabalho profilático.

**Miotec:**

**Utilize este espaço para considerações finais:**

**Ricardo Padovan:**

Nós, profissionais da saúde devemos nos fortalecer e firmar o compromisso de seguir evoluindo juntos e de forma interdisciplinar, potencializando o trabalho um do outro, aproveitando que a reabilitação e o treinamento esportivo está cada vez mais inserido promoção da saúde, bem-estar e qualidade de vida.

A tecnologia chega para facilitar e proporcionar melhores condições de trabalho aliando a um alto padrão de qualidade.

Se partirmos do princípio que nada é tão bom, que nunca possa ser melhorado; estaremos sempre abertos a mudanças, e a rever nossos conceitos, procurando sempre evoluir e a passar o que nos é ensinado.



Ciclista profissional Odair Pereira sendo avaliado pelo Dr. Ricardo Padovan - Cortesia Site [Amigos da Bike](http://Amigos da Bike.com.br)